Муниципальное автономное учреждение

Кушвинского городского округа

спортивная школа «Синегорец»

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДЕНО:**Приказом директора МАУ КГО СШ «Синегорец» № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по командному игровому виду спорта «Футбол »

Разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол от 19.01.2018 № 34)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)– 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

п. Баранчинский

2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** |  |
| **2.** | **Нормативная часть** |  |
|  | 2.1. | Основные направления и содержания деятельности |  |
|  | 2.2. | Организация учебно-тренировочного процесса |  |
|  | 2.3. | Медицинские, возрастные и психофизические требования |  |
|  | 2.4. | Основные задачи медицинского обеспечения |  |
|  | 2.4.2. | Врачебное обследование |  |
|  | 2.5. | Предельные тренировочные нагрузки |  |
|  | 2.6. | Структура годичного цикла |  |
|  | 2.7. | Планирование многолетней подготовки |  |
|  | 2.8. | минимальный и предельный объем соревновательной деятельности |  |
|  | 2.9. | Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию |  |
|  | 2.10. | Схема тематического планирования многолетней спортивной подготовки |  |
|  | 2.11. | Учебно-тренировочные сборы |  |
|  | 2.12. | Самостоятельная работа |  |
| **3.** |  | **Методическая часть** |  |
|  | 3.1. | Основы технической безопасности на учебно-тренировочных занятиях футболом, учебно – тренировочных сборах, соревнованиях |  |
|  | 3.2. | Требования к условиям реализации программы |  |
|  | 3.3. | Организация и проведение врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля |  |
|  | 3.4. | Теоритическая подготовка группы на этапе начальной подготовки |  |
|  | 3.4.1. |  Этап начальной подготовки |  |
|  | 3.4.2. |  Группы тренировочного этапа |  |
|  | 3.4.3. |  Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |  |
|  | 3.5. | Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах на этапе начальной подготовки |  |
|  | 3.6. | Технико-тактическая подготовка для групп на этапе начальной подготовки  |  |
|  | 3.7. | Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-2 года обучения |  |
|  | 3.7.1. | Технико-тактическая подготовка |  |
|  | 3.8. | Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3-5 года обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |  |
|  | 3.8.1. | Технико-тактическая подготовка |  |
|  | 3.8.2. | Инструкторская и судейская практика |  |
|  | 3.9. | Основы построения спортивной тренировки |  |
|  | 3.10. |  Принципы построения тренировки |  |
|  | 3.11. | Содержания технической подготовки |  |
|  | 3.12. | Содержание тактической подготовки |  |
|  | 3.13. | Содержание физической подготовки |  |
|  | 3.14. | Содержание психологической подготовки |  |
|  | 3.15. | Содержание теоритической подготовки |  |
|  | 3.16.  |  Планирование спортивной подготовки |  |
|  | 3.17. | Воспитательная работа и психологическая подготовка организационно-методические указания по проведению воспитательной работы |  |
|  | 3.18. | Воспитательная работа |  |
|  | 3.19. | Психологическая подготовка |  |
|  | 3.20. | Антидопинговый контроль |  |
| **4.** |  | **Система контроля и зачетные требования** |  |
|  | 4.1. |  Контрольно-переводные нормативы |  |

**5. Перечень информационного обеспечения.**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Цель программы обеспечить всестороннюю физическую подготовку, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – 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, укрепление здоровья, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд.

Перед группами ставятся конкретные задачи:

Группы на этапе начальной подготовки:

* привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
* укрепление здоровья;
* овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.);
* обучение основам техники по виду спорта «футбол»;
* ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
* привитие навыков личной гигиены;
* выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям футболом;
* формирование устойчивого интереса к спорту вообще и к футболу в частности;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
* подготовка и выполнение требований ОФП и СФП соответствующей возрастной группе;
* изучение теоретического материала;

 Группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации:

* дальнейшее улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и закаливание организма;
* повышение уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей;
* развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
* расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков футболиста;
* развитие морально-волевых качеств;
* обеспечение психологической подготовленности;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
* изучение теоретического материала;
* создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней ОФП, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
* выполнение норм I юношеского разряда;

 Группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

* привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России;
* дальнейшее повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности;
* совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
* повышение надежности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
* выполнение норм I разряда;
* получение звания судьи по спорту;
* дальнейшее изучение теоретического материала;
* при выполнении нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта России возникнет необходимость создания групп высшего спортивного мастерства.

 Группы на этапе высшего спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

 Актуальность этой программы состоит в том, что программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера, комфортных условий для развития и формирования талантливых юных спортсменов. Успешность обучению футболу прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер, возрастным и индивидуальным особенностям юного спортсмена. Возрастные, половые и индивидуальные различия являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола. Для чего и создана данная программа.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных футболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

 Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе олимпийского резерва в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

1. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья.
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление.
3. Повышение профессионального мастерства футболиста.
4. Способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать.
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки.
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

**Оценка результативности программы**

*Контроль уровня физического развития и технической подготовленности*

Для контроля уровня развития двигательных качеств разработана система контрольно-переводных испытаний, проводимых два раза в год в начале и в конце учебного года. Контроль уровня подготовленности проводится в соответствии с разрядными требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

*Контроль уровня теоретической подготовленности*

Контроль уровня теоретической подготовленности осуществляется в процессе всего периода обучения в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

*Медицинский контроль*

В начале и конце учебного года все юные спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются: контроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно следовать рекомендациям врача. Углубленное медицинское обследование предусматривает всестороннюю диагностику и оценку уровня здоровья, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

*Контроль качества сформированности морально-волевых качеств*

Оценить уровень сформированности морально-волевых качеств позволяют результаты соревнований. Успехи на соревнованиях свидетельствуют о развитии чувства ответственности, правильной самооценки, умения сконцентрировать силы для достижения желаемого результата. Это прямое свидетельство проявления морально-волевых качеств личности. Оценка уровня сформированности морально-волевых качеств проводится по итогам всех массовых мероприятий, проводимых в спортивной школе олимпийского резерва, городе, в спортивно-оздоровительном лагере.

*Контроль сформированности навыков коммуникативной культуры*

Оценить уровень сформированности коммуникативных навыков позволяют собеседования с родителями и учителями общеобразовательной школы, анализ поведения юных спортсменов на занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и досуговых мероприятиях.

*Контроль уровня интеллектуального и общекультурного развития*

Оценить уровень интеллектуального развития позволяет анализ школьной успеваемости, анализ дневников самоконтроля, анализ успешности освоения данной программы.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения программного материала по футболу к концу первого года обучения (ЭНП-1) обучающиеся должны:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.
2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.
3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.
4. Проявлять интерес к футболу, его истории, жизни великих спортсменов.
5. Сознательно применять полученные навыки в ходе учебно-тренировочных занятий.
6. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.
7. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером.

В результате освоения программного материала по футболу к концу второго года обучения (ЭНП-2) обучающиеся должны:

1. Посещать соревнования по футболу, понимать специальную терминологию футбола, деятельность судей.
2. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.
3. Ответственно относиться к учебе в школе, постоянно повышать свой кругозор.
4. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

В результате освоения программного материала по футболу к концу третьего года обучения (ТЭ-1) обучающиеся должны:

1. Успешно развивать основные физические качества, определяемые контрольно-переводными испытаниями.
2. Овладеть большинством специальных упражнений футболиста.
3. Повысить уровень специальной выносливости.
4. Использовать простейшие способы самоконтроля спортсмена.
5. Расширить знания по истории футбола, его современного развития.

В результате освоения программного материала по футболу к концу четвертого года обучения (ТЭ-2) обучающиеся должны:

1. Разносторонняя физическая подготовка с включением средств с элементами специальной физической подготовки;
2. Повышение уровня функциональной подготовленности;
3. Расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов;
4. Приобретение соревновательного опыта;
5. Знать правила соревнований по футболу.
6. Понимать ответственность за свои успехи и успехи команды, спортивной школы, города.

 В результате освоения программного материала по футболу к концу пятого года обучения (ТЭ-3) обучающиеся должны:

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.
2. Повысить уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д.
3. Понимать индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме.
4. Понимать взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека.
5. Знать о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними.

В результате освоения программного материала по футболу к концу шестого года обучения (ТЭ-4) обучающиеся должны:

1. Овладеть всеми специальными упражнениями футболиста.
2. Постоянно повышать уровень специальной выносливости.
3. Показывать положительную динамику спортивных результатов на соревнованиях определенного уровня.
4. Стремиться размышлять, анализировать, оценивать, высказывать свое мнение.
5. Стремиться к получению достойного образования.

В результате освоения программного материала по футболу к концу седьмого года обучения (ТЭ-5) обучающиеся должны:

1. Владеть на высоком уровне специальными физическими упражнениями.
2. Совершенствование техники и тактики;
3. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Накопление соревновательного опыта;
5. Определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков.

В результате освоения программного материала по футболу к концу восьмого года обучения (ЭССМ) обучающиеся должны:

1. Достаточный или оптимальный уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма юных спортсменов;
2. Динамика спортивных достижений;
3. Участие в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
4. Стабильность успешных результатов выступления в соревнованиях различного уровня, достижение результатов уровня сборных команд;
5. Заключение контрактов с командами - мастеров.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации на каждом из этапов спортивной подготовки, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам для каждого этапа многолетней подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва страны.

На основании нормативной части Программы в спортивной школе олимпийского резерва разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Программа спортивной подготовки в области физическая культура и спорта по игровым видам спорта – футбол составлена в соответствии с Федеральным законом.

 Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999, Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»» от 19.01.2018 года № 34, приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющих спортивную подготовку от 16.08.2013 г. № 645, методических рекомендаций по организации спортивной подготовке в Российской Федерации от 12.05.2014 года в данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годичного цикла, распределение программного материала по годам обучения, Уставом и локальными актами МАУ КГО СШ «Синегорец»».

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, которые соответствуют требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Схема тематического планирования для отделения футбола в спортивной школе олимпийского резерва представлена в табл. 9. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы (см. табл. 1) в неделю для каждого из этапов спортивной подготовки.

Срок реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» 52 недели в год.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по этапам соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах на этапе начальной подготовки и до 25-30% - на тренировочном этапе. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
* осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**2.1.Основные направления и содержания деятельности**

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Каждому этапу спортивной подготовки поставлена задача с учетом возраста, возможностей и требований подготовки футболистов высокого класса. Выполнение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение учебного плана; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительных - профилактических мероприятий; просмотр учебных видеозаписей; соревнований по футболу; прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора; организации систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации спортивно-воспитательной работы.

Программа составлена так, что для каждого этапа спортивной подготовки излагается только новый материал. Учебный материал по технической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Этапы программы и сроки их реализации определяются классификационными требованиями и укладываются в следующую систему (см. таблицу 1).

**2.2. Организация учебно-тренировочного процесса**

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о лицах, проходящих спортивную подготовку. Для перевода с одного этапа на другой спортсмены должны выполнять установленные нормативные требования программы. В случае, не выполнения этих требований, лица, проходящие спортивную подготовку на следующий год не переводятся. Такие спортсмены, кроме этапа высшего спортивного мастерства, могут продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Для зачисления в группу спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) необходим спортивный разряд «первый спортивный разряд» и выполнившие приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

Для зачисления в группу спортивной подготовки на тренировочный этап (ТЭ) комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальный этап спортивной подготовки и выполнившие приемные нормативы и по обшей физической и специальной подготовке.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а на тренировочном этапе – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Чтобы лучше организовать тренерскую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки футболистов, сделать тренировочный процесс более интересным, тренер пользуется различными формами организации занятий. Основная форма организации учебно-тренировочного процесса - специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические – лекции и беседы, просмотры видеофильмов.

Практические занятия. В тренерской работе практические занятия разделяются по своей направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером на том или ином этапе обучения или тренировки.

Общая задача всех практических занятий – повысить всестороннее физическое развитие, их спортивное мастерство; каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи.

Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью их тренированности, учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними.

Тренер, планируя на основе программы общий курс обучения или тренировки футболиста, последовательно вводит в занятия новый материал – для изучения или усвоенный ранее – для совершенствования. Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и тренировки и в тоже время представляет собой законченный процесс, в котором решается та или иная задача.

Занятия по общей и специальной физической подготовке, игровые тренировки.

Эти занятия помогают более полно раскрыть функциональные возможности организма у лиц, проходящих спортивную подготовку. Развивают и совершенствуют такие физические качества как быстрота, скорость, выносливость, сила. В зависимости от календарного плана соревнований, от тех задач, которые поставлены на определенный период подготовки, тренер увеличивает или уменьшает количество этих занятий от общего объема тренировок.

Теоретические занятия.

В круг вопросов теоретических занятий входят: история развития футбола, физическая культура и спорт в России и СССР, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики футбола, основы тренировки футболиста и правила соревнований.

Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед.

Занятия по вопросам техники, тактики, основам тренировки и правилам соревнований организуются в соответствующие периоды тренировки, сочетаются с определенными разделами учебно-тренировочной работы. Так теоретические основы техники преподаются футболистам в форме бесед во время практических занятий. Кроме того, могут быть организованы специальные доклады и беседы по технике футбола. Основы тактики изучаются как в процессе практических занятий, так и с помощью бесед, докладов, просмотров фильмов и т.п.

Помимо занятий, предусмотренных учебным планом, имеют место лекции, доклады мастеров спорта, коллективные посещения соревнований с последующим разбором их и т.п. Все эти формы призваны содействовать закреплению полученных знаний, умений и навыков и достижению конечного результата обучения.

 Федеральные стандарты спортивной подготовки устанавливают следующие требования к условиям реализации Программы:

* к тренировочному процессу;
* к методическим, кадровым, материально-техническим и иным условиям реализации Программы с целью достижения планируемых результатов ее освоения.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке** |
|  |  |  |  |  |  |   | **Таблица 1** |
| Продолжительность | Возраст для | Минимальное- |  | Максимальное | Количество | Общее | Требования по физической, технической, спортивной |
| этапов спортивной | зачисления | максимальное |  | объем | тренировок | количество | подготовке |
| подготовки | (лет) | количество лиц |  | тренировочной | в неделю | часов в год |  |
| (в годах) |  | (чел.) |  | нагрузки |  |  |  |
|  |  |  |  | (количество |  |  |  |
|  |  |  |  | часов в |  |  |  |
|  |  |  |  | неделю) |  |  |  |
|  |  |  | **1. Группы на этапе начальной подготовки** |
| 1 | 9 лет | 12-14 |  | 6 | 4 | 312 | выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 10 лет | 12-14 |  | 7 | 5 | 364 | III юношеский разряд, выполнение нормативов по |
|  |  |  |  |  |  |  | ОФП, СФП |
| 3 | 11 лет | 12-14 |  | 7 | 5 | 364 | III юношеский разряд, выполнение нормативов по |
|  |  |  |  |  |  |  | ОФП, СФП |
|  |  | **2. Группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)** |
| 1 | 12 лет | 12-14 |  | 9 | 6 | 468 | II юношеский разряд, выполнение нормативов по |
|  |  |  |  |  |  |  | ОФП, СФП, ТТП |
| 2 | 13 лет |  |  | 9 | 6 | 468 | II юношеский разряд, выполнение нормативов по |
|  |  | 12-14 |  |  |  |  | ОФП, СФП, ТТП |
| 3 | 14 лет |  |  | 12 | 7 | 624 | I юношеский разряд, выполнение нормативов по |
|  |  | 12-14 |  |  |  |  | ОФП, СФП, ТТП |
| 4 | 15 лет |  |  | 12 | 7 | 624 | I юношеский разряд, выполнение нормативов по |
|  |  | 12-14 |  |  |  |  | ОФП, СФП, ТТП |
| 5 | 16 лет | 12-14 |  | 12 | 7 | 624 | I юношеский разряд, выполнение нормативов по |
|  |  |  |  |  |  |  | ОФП, СФП, ТТП |
|  |  | **3. Группы на этапе совершенствования спортивного мастерства** |
| Без ограничений | 16 лет | 2-6 |  | 14 | 12 | 728 | I разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, |
|  |  |  |  |  |  |  | ТТП |
|  |  |  **4. Группы на этапе высшего спортивного мастерства** |
| Без ограничений | 18 лет | 1-4 |  | 16 | 12 | 832 | КМС, выполнение нормативов по ОФП, СФП, |
|  |  |  |  |  |  |  | ТТП |

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к усвоению программы соответствующего года и этапа подготовки, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке, соответствии спортивного разряда и рейтинга по своей возрастной группе. При этом разница в уровне спортивного мастерства не должна превышать более двух разрядов.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта – футбол**

 Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | 1 год обучения | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | Без ограничения | Без ограничения |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 4-6 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 4-6 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 | 9-11 |
| Технико-тактическая(интегральная) подготовка(%) | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 | 39-51 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 | 8-10 | 8-10 |

**Показатели соревновательной деятельности по виду спорта - футбол**

**Таблица № 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы подготовки |
| НП | УТ | ССМ | ВСМ |
| 1 год обучения | 2,3 год обучения | 1,2 года обучения | 3,4,5 лет обучения | Без ограничения | Без ограничения |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Игры | 22 | 22 | 28 | 28 | 32 | 32 |

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. В таблице 3 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий, и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

**2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования**

 Многочисленными исследования установлено, что критические периоды в физическом развитии лиц, проходящих спортивную подготовку представляют благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 4).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

**Таблица 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, |  |  |  |  | Возраст, лет |  |  |  |  |  |
| физические качества |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |  |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |
| возможности) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годыполового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до11-12лет.С началом половогосозревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с7до20лет.Наиболее интенсивныетемпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от10-12до13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки .

*Выносливость.* Аэробные возможности организма,и в частности аэробная мощность,характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее увеличивается МПК в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10до 17 лет. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинофосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от6до10лет.Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с9-10до11-12лет.Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания,связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

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

  **Таблица 5**

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

**2.4. Основные задачи медицинского обеспечения**

Основные задачи медицинского обеспечения в футболе:

* медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
* врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
* врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
* поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
* разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки футболистов к соревнованиям;
* участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
* участие в первичном отборе новичков для занятий футболом и в отборе спортсменов для участия в соревнования;

**2.4.2. Врачебное обследование**

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в футболе. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

*Первичные* медицинские обеспечения проводится при отборе.

*Ежегодные* медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер(УМО) и необходимы футболистам на всех этапах обучения. Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования (ТМО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

*Дополнительные* обследования необходимы перед соревнованиями(для получения отврача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с МАУ КГО СШ «Синегорец» и отражается в плане годичного цикла подготовки.

**2.5. Предельные тренировочные нагрузки**

**Характеристика нагрузок**

 Нагрузки в футболе классифицируются:

* по характеру – тренировочные и соревновательные; специфические и неспецифические; локальные (1\6), частичные (1\3) и глобальные;
* по величине – малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);
* по направленности – развивающие отдельные двигательные способности или их компоненты, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;
* по координационной сложности – выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, или связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
* по психической напряженности – предъявляющие различные требования к психическим возможностям спортсменов.

**Величина нагрузки**

* Большая нагрузка – значительные функциональные сдвиги в организме спортсмена, снижение работоспособности, свидетельствующее о наступлении явного утомления. Для получения большой нагрузки спортсмену необходимо выполнить предельный или около предельный объем работы, адекватный уровню его подготовленности;
* Значительная нагрузка – характеризуется большим суммарным объемом работы в условиях устойчивой работоспособности и не сопровождает ее снижение. Завершают работу в этом случае при появлении стойких признаков компенсированного утомления. Объем работы 70-80% от большой нагрузки;
* Средняя нагрузка – соответствует началу второй фазы устойчивой работоспособности, сопровождающейся стабильностью движений. Объем работы 40-60% от большой нагрузки;
* Малая нагрузка – значительно активизирует деятельность различных функциональных систем, сопровождается стабилизацией движений. Объем рабаты 20-30% от большой нагрузки.

**Вариативность тренировочных нагрузок**

 Важным условием рационального программирования тренировочного процесса является разнообразие (вариативность) занятий. Это предусматривает чередование нагрузок, отдельных микроциклов, различной избирательной направленности, неодинаковых по объему и интенсивности.

Так, в частности, в практике после серии напряженных тренировок используются так называемые разгрузочные, а также восстановительные микроциклы. Они предусматривают повышение и снижение объема и интенсивности применяемых средств, изменение характера упражнений. В разгрузочные дни рекомендуется проводить занятия своим видом спорта, но их интенсивность не должна превышать 13-15 процентов от максимальной.

Можно рекомендовать в планировании нагрузок и принцип «маятника», предусматривающий чередование специфических и неспецифических упражнений. Например, в первый день предусматривают 80 процентов упражнений своего вида спорта и 20 — неспецифических. Во второй день — 80 процентов неспецифических средств и 20 — специфических. В третий день — 90 процентов специфических и 10 процентов неспецифических. В четвертый день — соответственно 90 и 10 процентов. В пятый — 100 процентов специфических и в шестой — 100 процентов неспецифических. Это примерная схема, все зависит от конкретных задач, готовности спортсмена, но именно чередование специфических и неспецифических средств отдаляет утомление. По каким признакам определить специфические и неспецифические средства?

К первым относятся те упражнения, которые: по характеру нервно-мышечных усилий соответствуют избранному виду спорта; по структуре самого движения напоминают избранный вид спорта; развивают группу мышц, несущую основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к неспецифическим средствам.

Доказано, что независимо от длительности подготовительного периода стабильные результаты спортсмен и команда могут показывать 2-2,5 месяца (это усредненные данные, а в принципе у каждого индивидуальные, но близкие к этим сроки). Дальше наступает утомление, и в программе тренировки следует предусматривать 6-7-дневный компенсаторный отдых. И так через каждые 2-2,5 месяца.

В период компенсаторного отдыха следует снизить интенсивность занятий до 12—15 процентов от максимальной, перенести их в лес, на берег моря, озера и т.д. Другими словами, покинуть то место, где обычно проходят соревнования. Однако следует иметь в виду, что полный пассивный отдых давать не рекомендуется (исключение - больные, которым требуется лечение).

Снижение тренировочной нагрузки и переключение на другой характер мышечной деятельности имеют определенный физиологический смысл. Он состоит в том, что упражнения малой интенсивности способствуют оптимизации восстановительных процессов, обеспечивают более эффективную ликвидацию местного и общего утомления: усиливается кровообращение в мышцах, тканевый обмен, лучше используются малые нагрузки иной энергетической направленности. Например, после большой аэробной нагрузки выполняются малые анаэробные нагрузки. Способствуют лучшему восстановлению и небольшие нагрузки, предусматривающие чередование работы мышц-антагонистов. Повышению работоспособности и обеспечению полноценного восстановления помогает периодическое обновление программ занятий, системы средств и методов тренировки.

Известно, что при продолжительном использовании какого-либо одного вида нагрузки или тренировочного средства происходит замедление прироста специальной работоспособности. Развивается физиологический феномен привыкания. Чтобы обеспечить дальнейшее усиление функциональных возможностей, рекомендуют регулярную смену характера направленности тренировочных воздействий. В результате усиливается влияние на другие функции и системы организма, что обеспечивает более разностороннюю и эффективную реализацию его функциональных резервов.

**2.6. Структура годичного цикла**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочныхзанятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** -это структура средних циклов тренировки,включающих относительнозаконченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. (Л.П. Матвеев). Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочныхнагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем,что в нем проводится основная тренировочнаяработа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов (Л.П. Матвеев).

*Контрольно-подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму отбазовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревнователъные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки косновному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий (Л.Н. Матвеев).

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

*Соревновательные мезоциклы* -это типичная форма построения тренировки в периодосновных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют послесоревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения,сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

**2.7. Планирование многолетней подготовки**

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой футболистов является правильное планирование. Оно дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач

**Планирование** -это предвидение конечной цели и ее достижение.В практикеподготовки футболистов используются перспективное, годовое, этапное и текущее планирование.

**Перспективное планирование** определяет содержание и направленность подготовкифутболистов на четырехлетний цикл, включающий проведение чемпионата мира и олимпийских игр. При этом определяются задачи на каждый год подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, периодизация тренировки в годичных циклах.

Перспективное планирование осуществляется, начиная с этапа специализации. Исходя из цели многолетней подготовки, разрабатывают конкретные задачи, которые предстоит решить на планируемом этапе, определяют основную направленность и содержание тренировочного процесса, устанавливают оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, предусматривают выполнение контрольных нормативов. В плане отражается тенденция возрастающих из года в год требований к подготовленности футболистов. Повышение сложности решаемых задач тесно связано с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Успех перспективного планирования зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки футболистов в предшествующие годы. Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей. Большую помощь в обеспечении преемственности перспективных планов оказывает систематически проводимый комплексный контроль.

**Годовое планирование (годовой план)** составляется в соответствии с содержаниемперспективного плана. Его основа - календарь внутренних и международных соревнований. Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д.

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить футболистов к достижению высоких результатов. В годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента подготовки к основным соревнованиям. Состоит из трех этапов – общеподготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного.

***Общеподготовительный этап решает задачи:***

* восстановления и повышения общего уровня функциональных возможностей;
* восстановления и расширения объема двигательных умений и навыков;
* формирования морально-волевой установки на выполнение большого объема тренировочной работы. Соотношение средств тренировки, как 65% упражнения неспецифические к 35% специфические (развитие всех видов выносливости, силы, гибкости и ловкости). Продолжительность – 3-6 недель или 45% от всего времени подготовительного периода.

Количество игр – 4-6.

***Специально-подготовительный этап решает задачи:***

* дальнейшего повышения уровня функциональных способностей футболистов;
* совершенствования техники владения и овладения мячом в условиях, приближенных к соревновательным;
* разучивания и закрепления командных и групповых тактических взаимодействий в обороне и атаке;
* определения различных вариантов основного состава команды

Соотношение средств тренировки, как 60% упражнения специфические к 40% неспецифических (развитие специальной и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и ловкости).

Продолжительность – 3-4 недели или 35% от всего времени подготовительного периода. Количество игр – 6-8.

***Предсоревновательный этап решает задачи:***

* развития скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости;
* совершенствования командных тактических взаимодействий в обороне, атаке и при стандартных положениях;
* определения окончательного варианта основного состава команды.

Соотношение средств тренировки, как 70% упражнение специфические к 30% неспецифических.

Продолжительность – 2-3 недели или 20% от всего времени подготовительного периода. Количество игр – 2-3.

***В соревновательном периоде решаются задачи:***

* достижения и сохранения высокого уровня тренированности;
* максимальной реализации возможностей команды в достижении спортивного результата.

***Соотношение средств тренировки:***

1-й круг – 90% специфические упражнения – 10% неспецифические. 2-й круг – 80% специфические упражнения – 20% неспецифические.

В отдельных мезоциклах соревновательного периода, когда количество игр достигает 8-10, в основном решаются задачи восстановления работоспособности футболистов от проведенной игры и подготовка к предстоящей игре.

В мезоциклах с небольшим количеством игр (например 3-4 игры), в 4-5 недельных мезоциклах планируется проведение межигровых циклов, в которых наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства, повышаются физические кондиции футболистов.

***В*** ***переходном периоде решаются задачи:***

* сохранить достигнутый в сезоне уровень функциональных и морфологических перестроек организма;
* осмыслить полученный опыт тренировочной и соревновательной деятельности прошедшего сезона;
* сформировать правильное отношение к итогам прошедшего соревновательного периода и создать положительный эмоциональный фон для реализации задач прошедшего сезона.

***Соотношение средств тренировки:***

90% - неспецифические упражнения – 10% специфические.

**Этапное и текущее планирование**.Годовые планы конкретизируются составлениемрабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств. На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий, которые являются основной формой тренировки футболистов.

Тренировочное занятие следует рассматривать как комплексный раздражитель организма футболиста, физиологическая характеристика которого определяется пятью факторами:

* структурой предлагаемых упражнений (или серий);
* интенсивностью выполнения упражнений;
* продолжительностью упражнения или серии;
* режимом чередования серии упражнений и отдыха;
* количеством упражнений или серий.

Если располагать количественными значениями каждого из перечисленных факторов, можно получить заранее известные ответные реакции систем организма, соответствующие величине и направленности поставленных педагогических задач, при этом следует учитывать, изменение численного значения хотя бы одного из факторов изменяет и ответную реакцию организма. Таким образом, варьируя количественными значениями указанных факторов, можно обеспечить всё разнообразие тренировочного процесса, способного влиять на уровни разных сторон тренированности футболистов.

Эффективное управление заключается в воздействии на управляемую систему таким образом, чтобы она переходила из исходного состояния в заданное. Однако следует учитывать, что управление фактически теряет смысл, если отсутствует цель управления. Кроме того, это может происходить и при условии, если выбраны случайные или слабо выраженные воздействия, не влияющие на изменение параметров системы в целом. Чтобы избежать этого, необходимо располагать данными об исходных и желаемых состояниях хотя бы основных параметров системы в виде их количественных значений, а при воздействии на них в тренировочном процессе оперировать оптимальными величинами силы, частоты, продолжительности и соотношением разных по направленности задач.

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировки тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняет тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще более простым, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перезагрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 [лет,](http://letu.ru/) а высших достижений - через 7-9 [лет](http://letu.ru/) специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результа-тов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально допустимых результатов. Постепенное и последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки. Не форсировать объем интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

**2.9. Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

**Оборудование и спортивный инвентарь**

**Таблица 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количествоизделий |
| **Оборудование, спортивный инвентарь** |
| 1. | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2. | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3. | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4. | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук | 4 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** |
| 1. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 2. | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 3. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 5. | Манишка футбольная | штук | 14 |
| 6. | Стойки для обводки | штук  | 20 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

**Таблица 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| кол-во | срок эксплуатации(лет) | кол-во | срок эксплуатации(лет) | кол-во | срок эксплуатации(лет) |
| 1. | Бутсы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 3. | Перчатки вратарские | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |
| 4. | Рейтузы для вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 5. | Свитер для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |
| 6. | Трусы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 7. | Трусы | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 |
| 8. | Щитки футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |

**2.10. Схема тематического планирования многолетней спортивной подготовки**

Схема тематического планирования многолетней подготовки (смотр. табл. 8) позволяет проследовать целостность многолетней спортивной подготовки спортсменов и прогнозировать предполагаемый результат обучения. Форма изложения планирования многолетней спортивной подготовки соответствует Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

**Схема тематического планирования многолетней спортивной подготовки**

**Таблица 8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Схема тематического планирования многолетней спортивной подготовки (в часах)** |  |
| Этапы | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этап спортивного совершенстования | Этап высшего мастерства |
| I | II | III | I | II | III | IV | V | Без ограничения | Без ограничения |
| Тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в СССР. | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Краткие сведения о возникновении и развитии мирового футбола. | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Развитие футбола в СССР. | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсменов. | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Техническая подготовка. | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| 6 | Тактическая подготовка. | 1 | 1 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 7 | Правила игры. | 6 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 8 | Установка перед играми и разбор проведенных игр. | 3 | 3 | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 |
| 9 | Просмотр видеозаписей, кинокольцовок, игр команд мастеров, учебных фильмов |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 10 | Психологические особенности деятельности футболиста |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 11 | Физиологические особенности деятельности футболиста |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 12 | Места занятий, оборудование и инвентарь | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 13 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях футболом |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | Планирование спортивной тренировки в футболе |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 15 | Основные сведения о ЕВСК |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 16 | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена |  |  |  | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 |
| 17 | Комплексный контроль в футболе |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Итого: | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 30 | 32 | 35 | 35 |
|  |
| 1 | Общефизическая подготовка | 44 | 52 | 52 | 67 | 67 | 89 | 84 | 82 | 36 | 61 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 15 | 18 | 18 | 43 | 43 | 58 | 58 | 58 | 67 | 77 |
| 3 | Техническая подготовка | 80 | 95 | 94 | 108 | 107 | 105 | 105 | 105 | 92 | 108 |
| 4 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 15 | 15 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 9 | 11 | 11 | 19 | 19 | 33 | 33 | 33 | 69 | 91 |
| 6 | Технико-тактическая (интегральная подготовка) | 58 | 67 | 67 | 78 | 78 | 148 | 148 | 148 | 206 | 228 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 12 |
| 8 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 30 | 34 | 34 | 43 | 43 | 54 | 54 | 54 | 81 | 83 |
| 9 | Сдача контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 10 |
|  | Итого: | 244 | 286 | 285 | 372 | 371 | 503 | 498 | 496 | 581 | 685 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общее количество часов тренировочной и соревновательной | 264 | 308 | 308 | 396 | 396 | 528 | 528 | 528 | 616 | 720 |
|  | деятельности на 44 недели: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Индивидуальный план (задание) | 48 | 56 | 56 | 72 | 72 | 96 | 96 | 96 | 112 | 112 |
|  | Всего часов на 52 недели: | 312 | 364 | 364 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 | 728 | 832 |

**2.11. Учебно-тренировочные сборы**

Учебно-тренировочные сборы (УТС) являются еще одной возможностью повысить свой физический уровень, помимо основных тренировок, за счет более интенсивной подготовки спортсменов.

УТС обычно проводится либо с целью подготовки к какому-то спортивному мероприятию (например, УТС посвященный подготовке к Первенству города, района, округа), либо каникулярный плановый УТС.

Цели, которые преследуются в первом случае – подготовка к конкретному мероприятию (соревнованию). Исходя из целей, ставятся соответствующие задачи, например: отработка приемов и техник, которые позволяет достичь желаемого результата. Конечный результат – место, которое заняла команда на соревнованиях. По итогам предсоревновательной подготовки и выступлений тренерский состав делает выводы о сильных и слабых сторонах методик, вносит коррективы в работу со спортсменами для достижения в дальнейшем более высоких результатов.

Каникулярный плановый УТС преследует несколько другие цели. Упор делается в основном на исправление ошибок, которые не удалось проработать в основное тренировочное время, повышение общефизической подготовки и подготовку к аттестации на очередную техническую ступень.

Преимущество проведения УТС:

* Ребенок занимается ежедневно, следовательно, получает информацию более интенсивно и она не так быстро успевает затеряться в уголках его памяти.
* УТС позволяет более насыщенно и интересно спланировать тренировочный процесс максимальным итоговым результатом.

 **План учебно-тренировочных сборов на этапах подготовки**

**Таблица 11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап спортивного совершенствования мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | Оптимальное число тренировочных сборов |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |  |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее70% отсоставагруппы лиц,проходящихспортивнуюподготовку |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | - | До 14 дней | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочныесборы вканикулярныйпериод | до 21 дня подряд, но не более 2 сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы (для зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | до 60 дней | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

**2.12. Самостоятельная работа**

Для полноценного усвоения материала программы спортивной подготовки предусмотрено ведение самостоятельной работы (работы по индивидуальным планам или заданиям). На самостоятельную работу отводится не более 15% времени от общего максимального объема тренировочной нагрузки.

Самостоятельная работа проводится с целью:

* систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических знаний и умений;
* формированию умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
* развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

* школьная (выполняется на учебно-тренировочных занятиях под непосредственным руководством тренера и по его заданию);
* внешкольная (выполняется по заданию тренера, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

*Формы и виды самостоятельной работы:*

* Ведение дневника самоконтроля;
* Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
* Поиск необходимой информации в сети Интернет.
* Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.
* Посещение соревнований.
* Выполнение творческих заданий.

При планировании заданий для внешкольной самостоятельной работы рекомендуется использовать следующие типы самостоятельной работы:

* воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;
* реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;
* эвристическая (частично-поисковая), которая заключается в накоплении нового опыта деятельности и применения его в нестандартной ситуации;
* творческая, направленная на развитие способностей к исследовательской деятельности.

Виды знаний для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифферинцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности.

Перед выполнением внешкольной самостоятельной работы тренер проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа, тренер, предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений лиц, проходящих спортивную подготовку.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля, содержит программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

**3.1. Основы технической безопасности на учебно-тренировочных занятиях футболом, учебно –тренировочных сборах, соревнованиях**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся с 9 лет и старше, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по футболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий возможно воздействие на лиц, проходящих спортивную подготовку следующих опасных факторов:
* травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
* травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки; - травмы при падении на скользком или твердом покрытии;
1. В спортивном зале должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
2. При проведении занятий по футболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации СШ. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом директору СШ.
4. В процессе занятий лица, проходящие спортивную подготовку должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
5. Лица, проходящие спортивную подготовку, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
6. Инструкция по охране труда находится в спортивном зале на стенде.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Для защиты лица и других частей тела проверить наличие каждого элемента экипировки.
2. Не допускать выполнение упражнения без тренера, а также без страховки.
3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.
4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.
5. Строго выполнять правила проведения игры.
6. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
8. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
	1. **Требования к условиям реализации программы**

**Требования к кадрам**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

* на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

 Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация настоящей Программы.

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре**

* наличие футбольного поля;
* наличие игрового зала;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 6-8.

Для занятий с группой требуется:

* мячи футбольные;
* сетка футбольная для ворот;
* футболка;
* трусы футбольные;
* бутсы;
* щитки футбольные;
* гетры футбольные;
* манишка футбольная;
* перчатки вратарские;
* рейтузы для вратаря;
* свитер для вратаря.

Кроме названного стационарного оборудования необходимо иметь следующий спортивный инвентарь:

* скакалки;
* гантели и другие гимнастические снаряды;
* ворота футбольные;
* ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров;
* мяч набивной (медицинбол);
* насос универсальный для накачивания мячей;
* стойки для обводки;
* сетка для переноски мячей;
* флаги для разметки футбольного поля.

Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при раздевалке. Личный инвентарь – полотенце, мыло и т.д. – спортсмены хранят дома и приносят с собой на каждое занятие в спортивной сумке.

**Механизм оценки результатов**

Оценка результативности определяется успехами спортсменов на соревнованиях различного уровня. Только при выполнении определенного минимума требований по видам подготовки, обусловленных данной программой, результаты соревнований имеют решающий вес в общей оценке.

* 1. **Организация и проведение врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля**

**Врачебно-педагогический контроль**

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходимо постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

**Педагогический контроль**

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают информационные данные, на основе которых принимается решение о внесение поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся:

* *Уровень технической подготовленности,* выражающей в четкости выполненияэлементов, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия.
* *Уровень физической подготовленности*,общей и специальной,проявляющей вразвитии силовой и специальной выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении.
* *Уровень моральной и психологической подготовленности,* определяемой постепени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы.
* Способность переносить тренировочные нагрузки.
* Быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

* *педагогически наблюдения,* целенаправленные и продуманные заранее,дающиеполную и точную информацию о желании тренироваться, полное выполнение запланированных нагрузок, работоспособности;
* *сбор мнений* (анкетирование,опрос,беседы)дает большую информативность,еслитренер-преподаватель сумеет убедить обучающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсмена;
* *тестирование,* предполагающее использование простейших приспособлений,приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Важнейшим добавлением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль футболиста.

*Самоконтроль –* это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем,функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдения правил личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения коррективов при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления и перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок.

**Биохимический контроль**

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которая отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частые задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, воздействия климатических факторов и др.

В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных уровнях подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки высококвалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

* текущее обследование (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом тренировки;
* этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
* углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
* обследование соревновательной деятельности (ОСД)

 На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок. К текущим обследованиям необходимо применять нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

**Задачи текущего обследования (ТО):**

1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам.

**Методы исследования:**

1. Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ.
2. Электрокардиография, биохимический контроль.

**Регистрируемые параметры:**

1. Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки.
2. Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю или достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

**Задачи этапного комплексного обследования (ЭКО):**

1. Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности.
2. Уровень технической подготовленности.
3. Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности.
4. Определение психофизиологических характеристик.
5. Контроль за адаптацией основных систем организма.

**Методы исследования:**

1. Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование, анализ параметров. Аналитический анализ.
2. Модельные фрагменты тренировки.
3. Тест-тренировки направленного воздействия.
4. Анкетирование, тестирование.
5. Кардиография, биохимия.

**Регистрируемые параметры:**

1. Время (мин.), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
2. Модельные характеристики
3. Сила, выносливость, быстрота
4. Параметры ЭКГ и сердца, лактат.

**Задачи углубленного комплексного обследования (УКО):**

1. Диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей.
2. Диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптация, лимитирующих работоспособность;
3. Комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

**Задачи обследования соревновательной деятельности (ОСД):**

1. Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности.
2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности.

**Методы исследования:**

1. Видеозапись, протоколирование
2. Кардиология.

**Регистрируемые параметры:**

1. Технические действия, их оценка. Модельные характеристики.
2. Параметры ЭКГ.

В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Для выявления особенностей биохимических показателей обследования проводят в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При обследовании спортсменов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок, которые могут быть стандартными и максимальными (предельными).

Стандартные физические нагрузки – это нагрузки, при которых ограничиваются количество и мощность выполняемой работы, что обеспечивается с помощью специальных приборов – эргометров. В настоящее время существуют диагностические комплексы, позволяющие выполнять специальную дозированную физическую нагрузку. Стандартные физические нагрузки способствуют выявлению индивидуальных метаболических различий и используются для характеристики уровня тренированности организма.

Максимальные физические нагрузки применяются при выявлении уровня специальной тренированности спортсменов на различных этапах подготовки. В данном случае используются нагрузки, наиболее характерные для данного вида спорта. Выполняются они с максимально возможной интенсивностью для данного упражнения.

На результаты исследования влияет также температура окружающей среды, время тестирования и состояния организма. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время. К тестированию, как и к занятиям спортом, особенно к максимальным нагрузкам, должны допускаться только полностью здоровые спортсмены, поэтому врачебный осмотр должен предшествовать другим видам контроля.

**Врачебный контроль –** необходимое условие успешного выполнения одной изважнейших задач, состоящих перед тренером, укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего на футбол.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

* *Углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды(в начале и вконце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивности нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
* *Этапное комплексное обследование (ЭКО),* являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности боксера и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, тремография и т.д.
* *Текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузокдля получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно и систематически. Профессиональное и грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Она храниться в личном деле спортсмена. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

**Психологический контроль**

**Психологический контроль –** это комплекс психодиагностических обследованийфутболиста. Средства и методы психической коррекции направлены в основном изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственной предсоревновательной подготовки).

* 1. **Теоритическая подготовка группы**
		1. **Этап начальной подготовки**

**1-3-й год обучения**

 *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ*

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического развития. Физкультурный комплекс ГТО – основа разносторонней подготовки юного футболиста.

*КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ МИРОВОГО ФУТБОЛА*

Историческое возникновение футбола. Футбол в XVII-XVIII, XIX-XX веке.

*РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В России*

Возникновение футбола в РФ. Развитие массового юношеского футбола в РФ. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские игроки.

*ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ*

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола.

*ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

*ПРАВИЛА ИГРЫ*

Изучение элементарных правил игры. Права и обязанности игроков.

*УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР*

Установка перед играми и разбор игр с использованием схем, макетов.

*МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ*

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по техники и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

* + 1. **Группы тренировочного этапа**

**1-2-го годов обучения**

*ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ*

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

*ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА*

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности.

*ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ*

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

*ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ*

Разминка. Подготовка и реакция организма к физическим нагрузкам в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Виды травматизма. Контроль и способы предотвращения. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой до врачебной помощи.

*ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов в футболе.

*ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

*ПРАВИЛА ИГРЫ*

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

*ПРОСМОТР ВИДЕОЗАПИСЕЙ, КИНОКОЛЬЦОВОК, ИГР КОМАНД МАСТЕРОВ И СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, УЧЕБНЫХ ФИЛЬМОВ*

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

*МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ*

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по техники и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Инвентарь защитного действия (щитки, наколенники, голеностопники, налокотники для вратарей и т.д.). Инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса (спортивная форма, мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки). Усовершенствование спортивного инвентаря (уменьшения веса бутс, увеличение скорости полета мяча и т.д.)

*КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ*

Система тестирования и ее показатели. Соответствие стандартизированной методике измерений результатов в тестах. Надежность и информативность тестов. Вид контроля. Система оценок.

*ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ*

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

**3-5-го годов обучения**

*ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ*

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

*ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА*

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности. Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

*ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ.* *РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ*

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов в футболе.

*ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

*ПРАВИЛА ИГРЫ*

Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология. Права и обязанности игроков.

*МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ*

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по техники и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Инвентарь защитного действия (щитки, наколенники, голеностопники, налокотники для вратарей и т.д.). Инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса (спортивная форма, мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки). Усовершенствование спортивного инвентаря (уменьшения веса бутс, увеличение скорости полета мяча и т.д.)

*ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ*

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

*ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.*

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического исследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

*ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ*

Годовой план. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.

*ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЕВСК ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ФУТБОЛА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ*

Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам футбола рекомендуется использовать теоретические тесты, викторины, включающие вопросы истории футболы, гигиены, футбольного инвентаря, технике выполнения различных способов игры в футбол (обводка, финты, прием, передачи и т.д.)

* + 1. **Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

*ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

*ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА*

*НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ*

Принципы и методы реанимации. Реанимация при остановке дыхания. Техника искусственного дыхания. Техника искусственной вентиляции легких «рот в рот» или «рот внос». Искусственная вентиляция легких с помощью ручных респираторов. Техника реанимации при остановке кровообращения. Техника наружного массажа сердца. Одновременное проведение наружного массажа сердца и искусственного дыхания. Медикаментозная терапия. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, легочном кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении. Первая помощь при пищевых отравлениях, при отравлении ядохимикатами, угарным и светильным газом, концентрированными кислотами и едкими щелочами, лекарственными препаратами и алкоголем. Первая помощь при укусах бешеными животными, ядовитыми змеями и насекомыми.

*ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

*ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей игр.

Понятие связанное со стратегией и тактикой игры «футбол». Классификация тактики футбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

*ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ*

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

*ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ*

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития футболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

*ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ*

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

*ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ*

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

*ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ*

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

*УСТАНОВКА НА ИГРУ И ЕЕ РАЗБОР*

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключении, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключении тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

* 1. **Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах на этапе начальной подготовки**

**Средства для совершенствования физической подготовки (для всех годов обучения)**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах на этапе начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий футболом.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Физическую подготовку в футболе целесообразно подразделять на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка* футболиста направлена на укрепление здоровьязанимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что в конечном счете предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности и дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающее общее воздействие на организм спортсменов. При проведении занятий с юными футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществляется с учетом охвата всех мышечных групп; постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы; объем нагрузки на отдельные мышечные группы; объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом подготовленности занимающихся; умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с юными футболистами 16-17 лет – с максимальной; а в занятиях с юными футболистами 10-15 лет не следует в течение длительного времени давать чрезвычайно большие нагрузки, так как это ведет к снижению работоспособности.

*Специальная физическая подготовка* основывается на базе общей,достаточно высокойподготовленности спортсменов и предполагает развитие таких физических качеств, специфических для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Занятия с юными футболистами по специальной физической подготовке начинаются не ранее 11-12 лет. Для этого используют специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнения в технике и тактике игры, подвижные игры и игра в футбол.

**Общеподготовительные упражнения**

**Строевые упражнения.** Построения,перестроения на месте,расчет.Повороты наместе и в движении. Размыкания, смыкания строя. Ходьба и бег в строю и др. Команды предварительные и исполнительные. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Общеразвивающие гимнастические упражнения.** Одновременные и попеременные,синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны вперед,в стороны,назад сразличными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45º, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук,махи,вращения,отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны,повороты и вращения головы вразных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

*Упражнения для мышц ног:* поднимание на носки,ходьба на носках,пятках,внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Упражнения для развития двигательной реакции.**

Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах:

1. игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера;
2. то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.

**Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.**

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.

**Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.**

Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).

**Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.**

Игровые упражнения 1х0,1х1,2х0,2х1,3х0,3х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

**Упражнения на развитие ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180º. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом. Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

**Упражнения для развития гибкости.**

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180º. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.

**Упражнения для развития быстроты.**

Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для вратарей.* Из основной стойки вратаря–рывки на5-15м вперед и встороны. То же, но с последующей ловлей или отбивание высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящих или летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе. При работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

**Упражнения для развития силы**

Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5 кг), штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для школьников 15-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине – сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1м от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

*Упражнение для вратарей.* Из упора стоя у стены–одновременное и попеременноесгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа – передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте); хлопки ладонями. Многократная ловля и броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Поочередная ловля и броски футбольных мячей, направляемых двумя – тремя партнерами с нескольких сторон футболе требуется обычно динамическая, или взрывная, сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях. Например, во время удара по мячу, броска за мячом, ускорения, остановки, изменения направления движения, в том числе с отягощениями, которые, однако, не приводят к существенным нарушениям структуры движений, характерных для игры в футбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Удары мяча на дальность.

**Упражнения для развития выносливости.**

Равномерный бег. Переменный бег. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Игры на поле для игры с мячом. Передвижения на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30 м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры на воде.

**Упражнения на развитие специальной выносливости**

Двусторонние игры; двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2 и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведения мяча, обводка стоек, передача мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5 – 8 мин.

*Упражнения для вратарей.* Непрерывная ловля и отбивание мяча в течение5-12минпри выполнении ударов в быстром темпе тремя – пятью игроками с различных расстояний.

**Упражнения для расслабления различных мышечных групп.**

* встряхивание рук, мышцы расслаблены;
* поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
* бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
* наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
* потряхивание кистей рук над головой;
* выпад ногой в стороны – руки «уронить»;
* прогнуться назад, затем вперед руки расслабить;
* маховые движения ног в стороны;
* потряхивание ног попеременно;
* маховые движения ног вперед-назад;
* лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой;
* прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой;
* передвижение приставными шагами правым и левым боком;
* висы.

**Специально-подготовительные упражнения**

**Элементы акробатики.** Кувырки вперед,назад,в стороны.Стойка на лопатках,наголове, стойка на руках у стены и с помощью партнера.

**Гимнастические палки.** Наклоны и повороты туловища(стоя,сидя,лежа)сразличными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной). Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

**Упражнения на снарядах.** Упражнения на гимнастической стенке,лестнице,канате,шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др. Ставящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом,с элементами сопротивления,спрыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

**Спортивные игры.** Ручной мяч,баскетбол,теннис,волейбол,русская лапта,регби,футбол и др.Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др.Значительное место в подготовке хоккеистов всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой, греблей, плаванием, тяжелой атлетикой, велоспортом.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег с низкого и высокого старта.Семенящий бег.Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба.Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места исразбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

**Специальные игровые комплексы**

**Игры для проявления быстроты.**

Салки. Пятнашки маршем. День и ночь. Круговая охота. Пустое место. Линейная эстафета. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.

**Игры для проявления скоростно-силовых качеств.**

Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафеты с прыжками в длину и в высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

**Игры для проявления выносливости.**

Сумей догнать. Удочка прыжковая. Салки лягушек. Водящий в круге. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафеты. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

**Игры для проявления силовых качеств.**

Кто сильнее? Борьба в квадратах. Гонка тачек. Зайцы и моржи. Скачки. Силачи. Попрыгунчики. Мяч ловцу. Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

**Игры для проявления ловкости.**

Перебежки с ударом в цель. Двойной дриблинг. Эстафета с кувырками. Ловкие вратари. Вертуны. Воробьи и кошки. Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Состязания пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

**Игры для развития технико-тактических навыков.**

Сбей булавы. Руками в ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Теннисбол. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

* 1. **Технико-тактическая подготовка для групп**

**на этапе начальной подготовки**

Технический прием в футболе, как и в других спортивных играх, есть двигательное действие, степень владения которым характеризуется двигательным умением и двигательным навыком. В связи с этим процесс обучения техническим приемам и совершенствования в них тесно взаимосвязан с закономерностями формирования в них умений и навыков.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации обучение техническим приемам игры придается особое значение. На этом этапе в связи с высокими темпами развития двигательного и зрительного анализаторов хорошая восприимчивость и усвояемость новых движений. Поэтому задача освоения технических приемов вполне доступна. На этапе предварительной подготовки уделяется большое значение отбору и общефизической подготовке.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

В процессе обучения используются методы: словесные, демонстрации, упражнения, игровой.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов, как удар ногой по мячу в падении через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание мяча в падении и ряда других, не обойтись без применения расчлененного метода. К этому методу необходимо прибегать, когда занимающийся, изучая прием в целостном виде допускает грубые ошибки.

Усложнения выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем и в активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных играх.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которых каждый участник получает конкретные задания.

**Техника игры без мяча**

Техника игры без мяча включает передвижения игроков (бег, ходьба), остановки, повороты, прыжки. Этим элементам рекомендуется обучать юных футболистов с первых занятий. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег, остановки и повороты, прыжки.

Ходьба футболиста несколько отлична от обычной ходьбы. Футболист передвигается по полю на слегка согнутых в коленях ногах. Это создает удобное исходное положение для изменения ритма и скорости передвижения. Ходьба применяется в чередования с бегом

В процессе занятий с юными футболистами рекомендуется использовать *бег в* *различных сочетаниях:*

* ходьба с переходом на бег по прямой;
* семенящий бег с переходом на обычный;
* бег с переходом на ходьбу и вновь на бег;
* стартовые рывки на 10-15 м;
* ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами;
* бег с переходом на ускорение по звуковому сигналу;
* бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед;
* эстафета с бегом приставными и скрестными ногами;
* бег различными способами с изменением направления и способа передвижения по звуковому сигналу.

 В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног. Обучение остановкам рекомендуется начать со способа шагом, а затем прыжком. Повороты целесообразно изучать сначала на месте, затем в движении (все время убыстряя темп).

Примерные упражнения, направленные на формирование у занимающихся правильных навыков выполнения данных приемов:

* после медленного бега остановка шагом, то же, после бега в среднем темпе;
* после ускорения остановка шагом;
* после бега приставными или скрестными шагами остановка шагом;
* после ускорения остановка прыжком;
* бег в среднем темпе, поворот на 90º и остановка шагом
* после ускорения выполнить поворот на 90º и вновь ускорение;
* бег приставными и скрестными шагами, поворот на 180º с последующим ускорением;
* ходьба, поворот на 180º , бег приставными шагами;
* ходьба, поворот на 360º, ускорение;
* бег, поворот на 360º и ускорение;
* прыжки на двух ногах на месте (выполнять, не сгибая ног в коленях и отталкиваясь одной стопой);
* многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи;
* прыжки на двух ногах на месте с поворотом в разные стороны на 90, 180, и 360º;
* прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием головой подвешенного мяча.

**Техника владения мячом**

Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение его, вбрасывание и техника игры вратаря. Далее изучают способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

**Удары по мячу ногами**.Удары по мячу ногами составляют основу техники игры вфутбол. По способу выполнения они подразделяют на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Освоение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. Последовательность разучивания такова: удары по неподвижному мячу с места (рекомендуется научить правильному подходу к мячу и правильной постановке опорной и бьющей ноги в момент удара); удары по неподвижному мячу с шага; удары по неподвижному мячу с разбега; удары по катящемуся мячу с разбега; удары по летящему мячу с места и разбега.

*Удар внутренней стороной стопы.* Один из наиболее часто применяемых в игреприемов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар отличается особой точностью. Он используется для передачи мяча на короткие и средние расстояния, а также при ударах по поворотам с близкого расстояния. Удар производится как с места, так и с разбега. Разбег обычно не превышает 3-4 шагов. Опорная нога, согнутая в колене, ставится несколько сбоку и в стороне от мяча. ЕЕ носок должен точно «указывать» направление предстоящего удара. Бьющая нога отводится назад, а ее стопа разворачивается наружу (перпендикулярно направлению удара). Выпрямление бьющей ноги должно быть энергичным. В момент касания стопой мяча носок напряжен, голеностопный сустав закреплен, верхняя часть туловища наклонена вперед. Наносить удар следует в середину мяча или ниже в зависимости от того, низкую или высокую передачу намеревается сделать игрок. После завершения удара бьющая нога не останавливается, а слегка продолжает движение вслед за мячом (проводка). Проводка распространяется на все виды ударов. Этим обеспечивается более продолжительный и точный полет мяча.

***Подводящие упражнения для разучивания приема*.**

1. Занимающиеся встают в одну шеренгу и выполняют размахивания ногой вперед-назад с разворотом стопы наружу на 90º.
2. То же, но со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед движением маховой ноги вперед.
3. Занимающиеся встают в одну шеренгу с интервалом 1-1,5 м. Ось их опорной ноги находится на одной линии. Впереди в 20-25 см параллельно первой линии обозначается вторая. По сигналу занимающиеся разворачивают стопу бьющей ноги наружу на 90º и фиксируют ее в таком положении на второй линии, стремясь, чтобы плоскость стопы была параллельна этой линии.
4. Занимающиеся выполняют удары с места по набивному мячу.
5. В стенку. Встав в 2-3 м стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу низом с места. Отраженный от стенки мяч останавливается одноименным способом.
6. Передача партнеру. Два игрока встают в 3-4 м друг от друга и поочередно низом делают передачи, предварительно останавливая мяч.
7. С одного шага. Игроки встают в 4-5 м от стенки. Напротив каждого игрока на расстоянии 60-70 см устанавливается мяч. По сигналу занимающиеся делают шаг, резко останавливаются у мяча и ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. Отраженный от стенки мяч останавливается, и упражнение повторяется вновь.
8. С разбега. Занимающиеся после 2-3 шагов медленного бега направляют неподвижно лежащий мяч в стенку низом. Вариант: отраженный мяч останавливается, затем слегка откатывается вперед и с разбега внутренней стороной стопы направляется в стенку.
9. С подачи партнера. Игрок встает с боку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет мяч в стенку.
10. Точная передача. Партнеры занимают позицию в 7-9 м и поочередно посылают мячи друг другу с небольшого разбега. Сначала упражнение выполняется после остановки, а затем в одно касание. Вариант: занимающиеся встают в колонну по одному. Первый номер, заняв позицию в 4-5 м впереди, мягко низом направляет мяч второму номеру. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Первый номер тем временем направляет мяч третьему номеру и т.д. После 15-20 ударов первый номер меняется ролями с вторым номером и т.д.
11. Самый меткий. Занимающиеся стремятся попасть в стойку с 6-8 м ударом внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Каждый носит по 10 ударов правой и левой ногой. Побеждает участник, сделавший больше попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, катящемуся сбоку.
12. Мяч в кругу. Обозначается круг диаметром 18 м. Один из занимающихся встает внутрь круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. Те же с ходу возвращают ему мяч. После 15-20 передач его меняет следующий игрок.
13. В движении. Занимающиеся выполняют передачи мяча по кругу в одно касание, передвигаясь по кругу. Мяч передается на ход вперед бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо участника выдвигается вперед, носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока.
14. С двумя мячами. Два игрока встают на расстоянии 5-7 м друг против друга. Тот и другой имеет по мячу. По сигналу они одновременно направляют мячи друг другу, а затем ударом по катящемуся навстречу мячу вновь возвращают их обратно. При передачах занимающиеся следят, чтобы мячи не сталкивались.
15. По воротам. Занимающиеся сильным ударом с 8-11 м стремятся забить мяч в ворота, охраняемые вратарем.

*Удар серединой подъема* применяется при передачах мяча на среднее и длинноерасстояние, при обстреле ворот с игры, при выполнении штрафных ударов. Этот удар выполняется с прямого разбега по отношению к предлагаемому направлению полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на одной линии с мячом, в 12-15 м сбоку от него. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра она выносится вперед. Голень, отстающая от бедра, получает дополнительное ускорение и быстро движется к мячу. В это время носок сильно оттягивается, голеностоп закрепляется. Удар наносится точно в середину мяча. Опорная нога поднимается на носок, а туловище наклоняется вперед. Одноименная с бьющей ногой рука, разгибаясь в локте, энергично отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед-вверх.

 ***Подводящие упражнения для разучивания приема***

1. Занимающиеся выполняют удары с места по подвешенному мячу.
2. Занимающиеся многократно выполняют ударное движение без мяча.
3. В стенку. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 7-8 м. Мяч посылается низом.
4. С шага. Занимающиеся встают в 10 м от стенки. В 1,5 м от каждого кладется мяч. По сигналу игроки выполняют удар по неподвижному мячу с шага, совершаемого в виде прыжка.
5. С разбега. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега. Удары выполняются с расстояния 8-10 м в стенку.
6. По катящемуся мячу. Занимающиеся встают в 12-14 м от стенки, накатывая перед собой мяч рукой, и с нескольких шагов разбега выполняют удар в стенку.
7. Навстречу. Два занимающихся встают в 10-12 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Тот ловит мяч и вновь накатывает его партнеру. Через 20-25 ударов занимающиеся меняются ролями.
8. Попади в мишень. Занимающиеся с расстояния 10-12 м стремятся попасть в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стенке. Каждый выполняет по 10 ударов правой и левой ногой с разбега по неподвижному мячу. Побеждает участник, сумевший сделать больше точных попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, накатываемому партнером сбоку.
9. Удар по воротам. Вратарь накатывает мяч игроку, который с разбега наносит сильный удар по воротам с 10-12 м.
10. По дуге. Два игрока встают на расстоянии 20-23 м друг против друга. Между ними встает третий. Занимающиеся поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он летел по дуге и его не смог перехватить третий игрок.

*Удар внутренней частью подъема.* Пригоден для передач мяча на сравнительнобольшие расстояния, а также для коротких и средних передач, ударов по воротам. Часто им пользуются при выполнении свободных, штрафных и угловых ударов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом этот прием довольно точен. Разбег для удара по неподвижному мячу делается как бы по дуге с равномерным ускорением. Шаг перед подходом к мячу немного удлиняется. Опорная нога сгибается в колене и ставится несколько позади и сбоку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча, его вес приходится на опорную ногу. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится при замахе несколько снаружи. Затем она энергично распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины мяча, в середину или чуть выше ее.

***Подводящие упражнения для разучивания приема***

1. Занимающие имитируют ударное движение по мячу.
2. Занимающиеся выполняют удары по набивному мячу с целью прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.
3. Занимающиеся выполняют удары по набивному мячу (расстояние от поверхности площадки до мяча 3-5 см).
4. Удар низом. Встав в 6-7 м от стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места, стараясь посылать его низом.
5. Удар верхом. Встав на расстоянии 13-15 м друг от друга, два игрока ударом по неподвижному мячу с места поочередно посылают мяч верхом, предварительно его останавливая
6. По катящемуся мячу. Два игрока располагаются в 10 м друг против друга. Один из них накатывает мяч партнеру, который сходу ударом по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: мяч накатывается сбоку, а удар производится в стенку.
7. С шага. Занимающиеся, встав в 1,5 м от мяча, по сигналу совершают прыжком удлиненный шаг и направляют мяч низом в стенку.
8. С разбега. Занимающиеся накатывают себе мяч и с разбега посылают его верхом в стенку.
9. В цель. Занимающиеся наносят с расстояния 8-10 м удары по катящемуся мячу в квадрат 1х1 м, обозначенный на стенке. Мяч может накатываться как спереди, так и сбоку от бьющего игрока.
10. Меняя расстояние. Двое занимающихся передают друг другу мяч в одно касание, меняя расстояние между собой. Мяч посылается только низом.
11. Через стойку. Два игрока встают в 20-25 м друг от друга. Между ними устанавливается стойка. Задача занимающихся – ударом по неподвижному мячу направить мяч партнеру через стойку.
12. Угловой удар. В штрафной площади обозначаются несколько кругов диаметром 1,5-2 м. Каждый игрок производит по 10-12 ударов с углового сектора или чуть ближе к воротам. За каждое попадание в круг игроку начисляется 1 очко. Мячи посылаются только верхом.
13. Сильный удар. Вратарь накатывает мяч, а игрок с расстояния 10-12 м с разбега сильно посылает мяч в ворота.
14. Кто дальше. Соревнующиеся с линии вратарской площади поочередно выполняют по 5 ударов правой и левой ногой, стараясь послать мяч как можно дальше. В заключении определяется лучшие участники, сумевшие нанести самые сильные удары той или иной ногой.

*Удар внешней частью подъема* применяется при передачах мяча на средние илидлинные расстояния, при обстреле ворот, выполнении угловых и штрафных ударов. Он осуществляется с прямого разбега или же несколько сбоку по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится сбоку мяча так, чтобы не помешать движению бьющей ноги. Бьющая нога максимально отводится назад, вес тела переносится на опорную ногу, а стопа с оттянутым носком разворачивается внутрь. При этом одновременно происходит как бы закручивание верхней части туловища. Высота полета мяча зависит во многом от положения опорной ноги: чем дальше находится нога от мяча, тем выше будет полет его.

Подводящие упражнения для разучивания этого приема аналогичны тем, которые предназначены для изучения удара серединой подъема.

*Удар носком* применяется,как правило,на размокших полях и в тех случаях,когдафутболисты в борьбе с соперником едва успевают дотянуться до мяча. В отдельных случаях эффективно можно использовать этот удар и при обстреле ворот с игры, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно. Удар носком осуществляется с места или с разбега. Разбежавшись по прямой линии к предлагаемому направлению полета мяча, игрок ставит опорную ногу сбоку и несколько сзади мяча. Бьющая нога, согнутая в колене, проходит мимо опорной ноги и резко выпрямляется. При этом ее носок приподнимается вверх, а опущенная пятка почти касается поверхности поля. Удар наносится в середину мяча, а туловище немного отклоняется назад. При разучивании удара носком применяются те же упражнения, что и при обучении удару серединой подъема.

*Удар пяткой* применяется,когда возникает необходимость выполнить неожиданнуюпередачу назад и несколько в сторону. При выполнении удара опорная нога ставится сбоку и несколько впереди мяча. Бьющая нога, сделав замах, переносится через мяч. Затем энергичным движением бедра и голени назад производится удар пяткой в середину мяча. Пяткой можно послать мяч также с крестно, т.е. резким движением назад, когда бьющая нога проходит с крестно по отношению к опорной, а также и через себя.

***Подводящие упражнения для разучивания приема***

1. Друг другу. Занимающиеся встают спиной к партнеру и наносят удары пяткой. Партнер останавливает мяч, затем поворачивается на 180º и таким же образом наносит удар. Предварительно все игроки делятся на пары.
2. С шага. Занимающиеся встают в 2-3 м. от стенки спиной к ней. Впереди каждого на расстоянии 1,5 м устанавливается по мячу. По сигналу они делают шаг опорной ногой, а затем осуществляют удар пяткой по мячу.
3. С разбега. Через каждые 3-4 м по прямой линии устанавливается 5-6 мячей. Занимающийся разбегается и поочередно выполняет удары пяткой.
4. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко посылает вперед низом. Второй делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает его партнеру и т.д. После 6-8 рывков партнеры меняются ролями.
5. Пяткой в цель. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1м. Два партнера занимают позиции по ту и другую сторону от ворот. Их задача – с расстояния 6-7 м ударом по мячу пяткой попасть в ворота. Удары сначала наносятся по неподвижному, а затем катящемуся мячу с места и с разбега.
6. Обгони и передай. Упражняются два игрока. Первый ведет мяч, второй следует за ним на расстоянии 5-6 м. Первый делает передачу пяткой назад. Второй подхватывает мяч, обгоняет впереди бегущего и в свою очередь выполняет ему аналогичную передачу и т.д.

*Удар внешней стороной стопы* во многом напоминает удар внешней частью подъема.Отличие состоит в том, что в момент удара бьющая нога сильнее разворачивается внутрь, носок не оттягивается вниз, а стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке. Этот удар не отличается силой. Он используется для выполнения скрытых передач, финтов. Учитывая относительную простоту удара, на занятиях со школьниками рекомендуется ограничиваться лишь показом техники его исполнения.

*Резаные удары* выполняются внутренней и внешней частью подъема.Главное ихотличие от прямых ударов в том, что сила удара проходит не через центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси. Причем направление вращения может совпадать с направлением полета мяча или быть обратным.

При выполнении резаного удара внутренней частью подъема нога касается той стороны мяча, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога соприкасается с той частью мяча, которая ближе к опорной ноге. При этом сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. После этого бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Прокатившись по внешней части подъема, мяч как бы отрывается от ноги, получив вращательное движение.

***Подводящие упражнения для разучивание приема***

1. Поочередные передачи. Встав на расстоянии 8-10 м, партнеры поочередно передают мяч друг другу резанным ударом то внутренней, то внешней частью подъема. Затем упражнения усложняются: расстояние между занимающимися увеличивается до 18-20 м, между ними из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Занимающие выполняют резаные удары, стараясь, чтобы мяч, направленный партнеру, не попал в ворота. Удары выполняются по неподвижному мячу.
2. Мимо препятствий. Мяч ставится в 14-16 м от ворот. Впереди и чуть сбоку ставятся две стойки. Задача занимающихся – резаным ударом забить мяч в угол ворот.
3. С линии ворот. Из двух стоек сооружаются ворота. Партнеры, встав по ту сторону от ворот, стремятся резаным ударом по неподвижному мячу с расстояния 12-15 м попасть в пустые ворота.
4. Удар по катящемуся мячу. Вратарь накатывает мяч к стоящим перед линией штрафной площади игрокам, которые с разбега резаными ударами посылают мяч в углы ворот.
5. Поверх препятствий. В 17-20 м от игрока чертится круг диаметром 2-2,5 м. Между игроками и кругом (в 6м от круга) устанавливается стойка. Задача занимающегося – резаным ударом направлять мяч в круг так, чтобы он пролетел через стойку. Удары производятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу.

*Удары с лета* применяются при быстрых передачах мяча партнеру,обстреле воротсоперников и защите своих ворот. Наибольшее применение находят удары с лета подъемом. Кроме того, нередко применяются и удары внутренней стороной стопы. Особая трудность ударов с лета состоит в том, что игроку одновременно с определением момента нанесения удара приходится учитывать высоту, скорость и направление полета мяча. Чтобы направить мяч в нужном направлении и на определенной высоте, в момент нанесения удара футболист стремится соприкоснуться с мячом выше середины, посередине и ниже, что определяется игровой необходимостью.

Например, когда производится удар по мячу, летящему сбоку, и делается попытка, чтобы он полетел не вверх, а вправо от первоначальной линии полета, игрок не должен повернуться лицом к мячу и в момент его приближения подпрыгнуть или, оставаясь на опорной ноге, наклонить ее в сторону туловища, создав тем самым удобное положение для нанесения удара серединой подъема в середину мяча. При ударе по опускающемуся мячу, посылая его вперед и вверх, футболист касается мяча той частью подъема, которая расположена к голени. После удара бьющая нога выпрямляется в колене. А чтобы послать мяч низом, необходимо сблизиться с мячом так, чтобы в момент удара оттянуть носок бьющей ноги к земле и коснуться подъемом точно середины мяча. При ударе по летящемуся мячу через голову, когда мяч опускается до уровня плеч, туловище подается назад, опорная нога сгибается в колене, а бьющая нога резко выбрасывается вверх. Чтобы мяч полетел на верх, а назад, необходимо коснуться его середины в и тот момент, когда носок «смотрит» вверх.

***Подводящие упражнения для разучивание приема***

1. Отраженный мяч. Занимающиеся встают в 3-4 м от стенки. Подбросив мяч, они с лета насильно направляют его в стенку внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч после одного-двух отскоков от земли вновь направляется в стенку. Затем удары выполняются внутренней частью подъема.
2. Партнеру по воздуху. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 4-5 м. Один из них подбрасывает мяч и после первого или второго отскока от земли ударом направляет его партнеру, который ловит мяч и также выполняет упражнение. Удары наносят внутренней стороной стопы, а затем внутренней частью подъема.
3. Жонглеры. Игроки делятся на группы по три-четыре человека. В каждой группе – один мяч. По сигналу начинается соревнование: каждая из групп сумеет дольше поддерживать мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.
4. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Один из них подбрасывает мяч и с разбега после первого отскока от земли направляет его партнеру. Тот ловит мяч и таким же образом возвращает его обратно.
5. Непрерывные передачи. Два игрока непрерывно передают мяч друг другу с однократным отскоком от земли. Удары выполняются серединой подъема.
6. Смещаясь в стороны. Двое занимающихся встают на расстоянии 7-8 м. Один из них рукой направляет мяч то вправо, то влево от партнера. Тот, смещаясь в сторону, ударом с лета возвращает мяч партнеру. Занимающиеся периодически меняются ролями.
7. Набрось себе мяч. Игрок подбрасывает перед собой мяч и после первого отскока от земли перекидывает его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро повернувшись, он вновь после первого отскока посылает мяч через себя. Затем занимающиеся пробует выполнить удары через себя с лета.
8. Мяч среднему. Два игрока встают в 8-10 м друг от друга. Третий занимает позицию между ними. Один из игроков набрасывает мяч среднему, который ударом серединой подъема через голову (стоя на месте, а по мере освоения приема в падении назад) направляет мяч следующему игроку. Повернувшись кругом, средний игрок получает мяч от второго игрока и таким же образом направляет его первому и т.д. Игроки периодически меняются ролями.
9. По воротам. Два игрока, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно с линии ворот навешивают мяч в штрафную площадь. Так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий игрок, заняв место на линии штрафной площадки, разбегается, с лета внешней частью подъема направляет мяч в ворота. Удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. В ходе занятий игроки периодически меняются ролями.
10. Навесная передача. Два игрока, заняв позицию по ту и другую сторону от ворот, передают мяч друг другу, стараясь, чтобы он не опускался на землю. Задача занимающихся – обязательно посылать мяч выше перекладины.

*Удар с полулета* выполняется по мячу,только что отскочившему от поверхности поля.Он отличается силой. Им пользуются при передачах мяча на большие расстояния и обстреле ворот. Удар с полулета может осуществляться всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой или внешней частью подъема. Техника выполнения его такова. В момент касания мяча земли 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.

***Подводящие упражнения для разучивание приема***

1. После отскока в стенку. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока от земли ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. То же, серединой и внешней частью подъема.
2. С шага. Занимающиеся выполняют то же задание, что и упражнение 1. Однако удар наносится после шага. Когда игроки освоят это движение, упражнение выполняется с двух-трех шагов разбега.
3. Самый меткий. На стене обозначается три круга диаметром 0,5 м. За попадание в один круг дается 6 очков, во второй – 4 очка, в третий – 2 очка. Игроки с расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, наносят по 10 ударов в стенку с полулета. Побеждает тот, кто больше наберет очков.
4. Сильный удар. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетел до него 2-2,5 м. Тот разбегается и с полулета наносит сильный удар по воротам.

**Удары по мячу головой** –технический прием,позволяющий играть мячом набольшой высоте. Удары головой подразделяются на удары серединой и боковой частью лба. Они выполняются с места, в прыжке и броске.

При обучении юных футболистов ударам головой соблюдается следующая последовательность: сначала изучаются удары стоя на месте при встречном и боковом полете мяча, затем в том же порядке – в прыжке, толкаясь с места и после разбега

*Удар по мячу серединой лба.* Игрок встает в позицию ноги на ширине плеч или вположение шага. При приближении мяча ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением от бедер в верхняя часть туловища подается вперед, шея сильно запрокидывается, и как бы кивком головы наносится удар по мячу. В момент удара туловище должно быть расположено перпендикулярно к поверхности поля. После удара глаза обязательно следят за полетом мяча. Если надо послать мяч верхом, удар наноситсяв нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории, то в середину или даже верхнюю часть мяча. Серединой лба можно также сделать удар в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище подворачиваются в соответствии с предполагаемым направлением удара.

***Подводящие упражнения для разучивание приема***

1. Занимающиеся стоят в кругу и выполняют ударное движение головой в такой последовательности: по первому сигналу медленно сгибают ноги в коленях и отводят туловище назад, по второму сигналу энергично выпрямляют колени, поднимаются на носки и резко бросают туловище вперед.
2. Занимающиеся выполняют ударное движение слитно.
3. Занимающиеся встают перед подвешенным мячом (на уровне лица), расставив ноги, наносят по нему удары серединой лба.
4. Над собой. Занимающиеся побрасывают мяч над собой, наносят легкий удар серединой лба верх, затем ловят мяч руками и т.д.
5. Два удара. Занимающиеся побрасывают мяч над собой, наносят легкий удар головой вверх, затем более сильный удар головой вверх и ловят мяч и т.д.
6. У стенки. Занимающиеся подбрасывают мяч на высоту примерно 1 м и изученным движением направляют его в стенку, ловят и вновь подбрасывают для удара и т.д.
7. Жонглеры. Игроки подбрасывают мяч над собой и изученным движением наносят удары по середине мяча, стремясь дольше продержать мяч в воздухе.
8. Точная передача. Два игрока занимают позицию на расстоянии 3-4 м друг от друга. Первый, подбросив мяч, ударом серединой лба направляет его партнеру. Тот ловит мяч руками и ударом головы возвращает его первому игроку и т.д.
9. Сквозь кольцо. На полу на уровне головы устанавливается кольцо. Два игрока встают по обе стороны от кольца. Подбросив мяч над собой, они поочередно ударом серединой лба направляют мяч партнеру, стремясь, чтобы он полетел сквозь кольцо.
10. Измени направление. Один из игроков наносит удары серединой лба по набрасываемому партнером мячу с поворотом на 90º вправо и влево. Перед ударом верхняя часть туловища поворачивается в соответствующем направлении.

*Удар по мячу серединой лба в прыжке* является ложным техническим приемом,ибовыполняется в безопорном положении. Прыжок выполняется толчком одной или двух ног одновременно. С разбега удобнее толкаться одной ногой, а с места – двумя. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад. Затем в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. После этого глаза продолжают следить за мячом.

***Подводящие упражнения для разучивание приема***

1. Занимающиеся выполняют ударное движение головой в прыжке, отталкиваясь с места двумя ногами.
2. Занимающиеся встают парами: один держит мяч, вытянув вверх руки, второй, стоя к партнеру лицом, отталкиваясь обеими ногами и в прыжке головой старается выбить мяч из рук.
3. Занимающиеся выполняют удары серединой лба в прыжке по подвешенному мячу (мяч выше головы на 10-15 см).
4. Передачи в парах. Игрок набрасывает мяч партнеру по дуге. Тот прыгает, отталкиваясь двумя ногами, и ударом серединой лба возвращает мяч назад и т.д.
5. Передачи в тройках. Два игрока поочередно набрасывают по дуге третьему. Тот в прыжке ударом серединой лба направляет мяч то вправо, то влево.
6. С разбега. Игроки встают в колонну по одному. Первый номер, встав в 10 м от колонны, бросает мяч по дуге так, чтобы он не долетел до второго номера на 3-4 м. Тот разбегается и в прыжке ударом серединой лба возвращает мяч первому номеру, а сам встает в конец колонны и т.д. Периодически игроки меняют игрока, который набрасывает мяч. Вариант: игрок, набрасывающий мяч, занимает место в воротах, а занимающиеся стремятся в прыжке забить мяч в ворота.
7. В движении по кругу. Два игрока движутся по кругу в 4-5 м друг от друга. Центральный игрок поочередно рукой направляет им мяч. Они в прыжке ударом головы возвращает ему мяч.
8. Подача на голову. Один игрок встает в 10 м напротив ворот. Два других, заняв позицию слева и справа от ворот, поочередно навешивают мяч, чтобы он опускался между принимающим игроком и воротами. Задача принимающего игрока – с разбега в прыжке головой направить мяч в ворота.
9. Через партнера. Перед одним из игроков на расстоянии 30-40 см встает его партнер. Третий игрок с 3-4 м набрасывает мяч первому так, чтобы тот мог бы отыграть его в прыжке назад только через партнера, стоящего впереди, не касаясь его. В ходе занятий периодически меняется ролями. Вариант: игрок, через которого набрасывается мяч, в момент удара немного подпрыгивает на месте.
10. Борьба за мяч. Два игрока встают рядом. Третий набрасывает мяч по крутой траектории между ними. Задача игроков – в прыжке ударом серединой лба вернуть мяч тренеру.

*Удар по мячу серединой лба в броске* –самый сложный прием игры головой.Ониспользуется в основном тогда, года игрок не успевает применить какой-то другой способ удара по мячу. Удар в броску возможен при полете мяча на уровне груди и ниже. Выполняется он так: игрок отталкивается от земли ногами вперед-вверх, взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мечом. Совершив удар, игрок сначала мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

***Применение упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся выполняют броски с места вперед с приземлением на маты, песок или мягкий грунт последовательно руками, ногами и туловищем.
2. Занимающиеся встают на корточки и, отталкивается двумя ногами, в броске наносят удар лбом по подвешенному мячу.
3. Занимающиеся встают в 1 м от подвешенного на высоте пояса мяча и, отталкиваясь двумя ногами, в броске наносят удар серединой лба. Постепенно расстояние до мяча увеличивается.
4. По встречному мячу. Два игрока встают на расстоянии 3-4 м. Один невысоко набрасывает мяч партнеру. Тот в броске серединой лба посылает мяч обратно. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается. Игроки периодически меняются ролями.
5. Удар в цель. Игрок встает в 7-8 м от цепи (мишень, кольцо, ворота). Его партнер, встав сбоку, набрасывает ему мяч, а тот ударом серединой лба в броске по летящему сбоку мячу направляет его в цель.
6. Точно в угол. Игрок занимает место в 7-8 м от ворот. Два его партнера, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно посылают по полувысокой траектории мячи так, чтобы они пролетели от бьющего игрока. Тот ударом серединой лба в броске старается забить мяч в ворота. Причем за попадание в угол игроку начисляется 1 очко. После 8 ударов роль бьющего игрока выполняет один из партнеров и т.д.

*Удар по мячу боковой частью лба* выполняется,когда мяч летит сбоку от игрока.Еслиудар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от мяча ногу, согнутую в колене. Голова игрока отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и тут же делается резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище как бы провожает полет мяча.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся выполняют ударное движение боковой частью лба: по первому сигналу сгибают колено опорной ноги и в ту же сторону наклоняют туловище, по второму сигналу выпрямляют опорную ногу и энергично бросают туловище в противоположную сторону.
2. Занимающиеся выполняют ударное движение без мяча слитно.
3. Занимающиеся выполняют удары боковой частью лба по мячу, подвешенному в 10-15 см в стороне от плеча.
4. Подбросив мяч. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в стенку, ловит отраженный мяч и т.д.
5. В руки партнеру. Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Игроки периодически меняются ролями.
6. С разбега. Игрок бежит по кругу. Его партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Игрок с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически партнеры меняются ролями.
7. В цель. Один из игроков с 12-14 м сбоку от ворот посылает мяч в сторону игрока, находящегося в штрафной площади. Тот ударом боковой части лба направляет мяч в ворота. Периодически игроки меняются ролями.

**Остановка мяча.** Остановка мяча может быть полной,после которой мяч лежитнеподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре чаще всего применяются полные остановки. Технические игроки, останавливая мяч, так напрягают мышцы, что мяч отскакивает на удобное для дальнейших действий расстояние и в необходимом направлении. Кроме того, когда игрок находится в движении, остановка может производиться встречным движением ногой с подрезкой. Мяч останавливается ногами, головой, туловищем. Обучение остановкам мяча производится одновременно с разучиванием техники ударов. Вначале изучаются остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего (опускающегося) мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. После этого переходят к обучению остановкам летящего мяча различными частями тела в движении и прыжке.

*Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы*.Преимущество этогоспособа в том, что после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше. Масса тела переносится на слегка согнутую в колене опорную ногу, направление носка которой совпадает с направлением приближающегося мяча. Останавливающая нога сгибается в колене и разворачивается носком наружу, как бы составляя прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать у опорной ноги.

Примерные подводящие упражнения: занимающиеся многократно повторяют останавливающие движения без мяча; один из занимающихся вытягивает ногу вперед. Его партнер медленно накатывает ему навстречу набивной мяч. Когда мяч соприкасается со стопой, игрок мягко отводит ногу назад, стараясь одновременно контролировать мяч внутренней стороной стопы. Партнеры периодически меняются ролями. В дальнейшем обучение следует проводить параллельно с освоением удара внутренней стороной стопы, так как движения, характерные для этих приемов, по существу отличаются лишь обратным порядком выполнения.

*Остановка катящегося мяча подошвой* выполняется,когда мяч движется навстречу.Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающиеся движения без мяча.
2. Один игрок, стоя на месте, выносит ногу вперед с приподнятым носком и опущенной пяткой, а его партнер ему навстречу медленно накатывает набивной мяч. Как только мяч соприкасается с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. Игроки все время меняются ролями.
3. Друг другу. Встав в 3-4 м напротив друг друга, двое занимающихся упражняются в передачах мяча низом внутренней стороной стопы и остановке катящегося мяча подошвой.
4. Остановки отскочившего мяча. Встав в 3-4 м от стенки занимающиеся направляют мяч низом в стенку, а отскочивший мяч останавливают подошвой то правой, то левой ноги. Постепенно сила удара увеличивается. Вариант: после отскока игроки делают движение вперед и останавливают мяч подошвой.
5. После поворота. Два игрока встают в затылок друг к другу на расстоянии 7-8 м. Стоящий сзади делает низом передачу партнеру. Когда мяч приблизится к нему, он подает сигнал голосом. Партнер быстро поворачивается кругом и останавливает приближающийся мяч подошвой, после чего посылает мяч назад. Игрок, начавший передачи, поворачивается к партнеру спиной и ждет сигнала для дальнейших действий. И т.д.
6. В движении. Два игрока, встав в 5-6 м друг от друга, поочередно низом делают передачи в сторону третьего игрока. Тот вынужден делать движение вправо или влево и останавливать мяч подошвой, так как мяч посылается в сторону от него.

*Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.* Опорная нога ставится в35-40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли накрывает внутренней стороной стопы.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся, стоя на опорной ноге, выполняют мягкие пружинящие движения, сгибая колено и стараясь сохранить равновесие.
2. Игрок отводит останавливающую ногу назад, а другой ногой легко набрасывает слабонакаченный мяч так, чтобы он, отскочив от поверхности поля, ударился о внутреннюю сторону стопы первого игрока, который в этот момент расслабляет мышцы ноги.
3. Остановка после отскока. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и останавливают мяч после отскока внутренней стороной стопы.
4. Останови и передай. Игрок набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, возвращает же мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т.д.
5. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 8 м. Один набрасывает мяч партнеру так, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Тот разбегается, останавливает мяч и вновь направляет его партнеру.
6. С поворотом кругом. Занимающийся круто подбрасывает мяч недалеко от себя. Его партнер, стоящий напротив, делает рывок и останавливает мяч с поворотом на 180º. Затем наступает очередь останавливать мяч первого игрока.
7. С поворотом. Два игрока встают на расстоянии 6-8 м. Первый набрасывает мяч партнеру, который останавливает его после отскока с поворотом на 45º, а затем 90º.
8. После рывка в сторону. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Первый набрасывает мяч в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока с поворотом лицом к бросающему. Затем берет мяч в руки и в свою очередь набрасывает мяч для остановки первому игроку.
9. После удара. Два игрока поочередно посылают мяч друг другу ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы.

*Остановка опускающего мяча подошвой*.Опорная нога ставится чуть позадипредполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывает подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется. При обучении данному приему можно пользоваться упражнениями, рекомендованными для разучивания остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

*Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы* применяется в случаях,когда мяч, летящий сбоку, сзади, удаляется от игрока. Этот прием удобен для последующего ухода от соперника. Опорная нога сгибается в коленном суставе, останавливающая нога выносится вперед, приподнимается и разворачивается. В момент остановки мяч соприкасается с внешней стороной стопы, голеностопный сустав расслабляется, а туловище слегка наклоняется в сторону.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающие движение без мяча.
2. Игрок встает перед обозначенной на поверхности площадки точкой отскока мяча и выносит ногу несколько вперед, развернув стопу наружу. Его партнер набрасывает мяч сбоку так, чтобы отскочив от поверхности поля, он ударился о внешнюю часть стопы.
3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть в сторону от себя и останавливают его то правой, то левой ногой.
4. Друг другу. Два игрока набрасывают мяч друг другу, останавливая его внешней стороной стопы. Расстояние между ними постепенно увеличивается.
5. После броска в сторону. Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает мяч внешней стороной стопы правой ноги и ударом ноги возвращает его назад. Затем партнер набрасывает мяч вправо от игрока и т.д.
6. Остановка с поворотом. Игрок набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом, останавливает его правой ногой с поворотом лицом к бросающему и отыгрывает мяч внешней стороной стопы той же ноги. Затем мяч набрасывается вправо от принимающего, который действует уже левой ногой и т.д.

*Остановка отпускающегося мяча голенью* применяется,когда мяч неожиданно прямоперед игроком отскакивает от земли. В момент остановки нога сгибается в колене, пятка отрывается от земли, а туловище наклоняется над мячом. Голень образует с поверхностью поля острый угол. Отскочив от земли, мяч попадает как бы в ловушку. Ударяясь о голень вновь о поверхность поля. Бегущий игрок может сразу же после остановки подправить мяч себе на ход. Тем же способом выполняется и двумя ногами.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Подбрось и останови. Занимающиеся подбрасывают мяч на уровне головы и останавливают его сначала после второго, затем после первого отскока.
2. Остановка с разбега. Один игрок набрасывает мяч партнеру так, чтобы он не долетел до него 3-4 м. Партнер предварительно делает рывок и останавливает мяч, возвращая его затем ударом ноги обратно.
3. После удара с рук. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Одним ударом с рук направляет мяч партнеру так, чтобы он опускался прямо перед ним. Партнер после отскока останавливает мяч коленями или голенью, берет мяч в руки и аналогичным способом посылает его обратно и т.д.

*Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.* Во многом напоминаетостановку катящегося мяча этим же способом. Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперед-вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В это момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом останавливаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи внутренней стороной стопы можно остановить в прыжке.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся, прикрепив к мячу бечевку, держат ее конец так, чтобы мяч не доходил до земли примерно 10 м. Ударом внутренней стороной стопы они посылают мяч вперед, а по его возвращении мягко останавливают аналогичным приемом.
2. Занимающиеся выполняют такое же упражнение, но мяч подвешивается к перекладине ворот, а удары по мячу уже наносятся сильнее.
3. Игроки занимаются в парах: один набрасывает мяч другому на вытянутую вперед ногу с развернутой стопой, в тот момент соприкосновения ноги с мячом отводит ее назад. Партнеры все время меняются ролями.
4. Отраженный мяч. Встав в 4-5 м от стенки, занимающиеся бросают мяч так, чтобы он, отражаясь, летел примерно на уровне колена. Мяч останавливается с лета внутренней стороной стопы. Постепенно сила удара увеличивается.
5. В треугольнике. Три игрока образуют треугольник. Сначала они перебрасывают мяч друг другу по ходу часовой стрелки, останавливая его на лету внутренней стороной стопы правой ноги. Затем они останавливают мяч левой ногой, но перебрасывают его уже против хода часовой стрелки.
6. После рывка. Игрок встает в 5-6 м от стенки и не сильно наносит удар так, чтобы, отражаясь от стенки, мяч летел верхом. Его партнер, стоящий позади, после удара делает рывок и останавливает летящий мяч.
7. Через перекладину. Встав по ту и другую сторону от ворот, два игрока поочередно ударом с рук направляют мяч друг другу, предварительно останавливая летящий мяч внутренней стороной стопы.
8. Останови в прыжке. Два игрока, встав на расстоянии 5-6 м, поочередно набрасывают мяч друг другу на такой высоте, чтобы его можно было остановить внутренней стороной стопы в прыжке.

*Остановка летящего мяча серединой подъема и носком* применяется в основном приприеме опускающихся перед игроками мячей. Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперед-вверх, ее стопа оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается серединой подъема или носком. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся поднимают ногу до уровня паха, удерживая ее в таком положении. По сигналу они резко опускают ногу до земли.
2. Раскачав подвешенный на высоте мяч (расстояние от мяча до поверхности площадки 10 см), игроки делают при его приближении шаг вперед, стремясь остановить его серединой подъема или носком.
3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы и останавливают его сначала после первого отскока, а затем с лета.
4. Подбрось мяч свечкой. Занимающиеся подбрасывают мяч свечкой высоко над собой и останавливают с лета.
5. Подбери и останови. Занимающиеся жонглируют мячом серединой подъема. Затем подбивают его вверх и останавливают в воздухе.
6. Друг другу. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч так, чтобы он опускался прямо на партнера. Мяч останавливается в воздухе. Постепенно одновременно с остановкой игроки делают поворот на 45-90º в условленную сторону.

*Остановка мяча бедром* также основана на уступающем движении(в этом случаебедра, гасящего скорость полета мяча). При выполнении остановки туловище расслабляется и несколько наклоняется вперед. Опорная нога слегка сгибается в колене и пружинит. Останавливающая нога чуть приподнята, согнута в колене и расслаблена. Соприкоснувшись с мячом, бедро быстро опускается так, чтобы ее ось оказалась в вертикальном положении.

*Остановка мяча животом* применяется в основном,когда мяч неожиданноотталкивается от поверхности поля вблизи игрока. Ноги футболиста слегка расставляются, колени чуть сгибаются, масса тела распределяется на обе ноги. Как только мяч коснется живота, одной ногой делается небольшой шаг назад, колено впереди стоящей ноги выпрямляется, а верхняя часть туловища подается вперед, как бы прикрывая мяч. В этом положении живот втянут, мышцы напряжены, руки отведены в стороны. Коснувшись живота, мяч опускается к ногам игрока.

*Остановка мяча грудью* применяется в тех случаях,когда мяч опускается на игрока ииграть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед.

В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь как бы убирается. Благодаря этому мяч теряет скорость полета и опускается перед игроком. Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся выполняют пружинящие движения в коленях и голеностопных суставах.
2. Занимающиеся поддерживают на груди руками набивной мяч и рывками подбрасывают его вверх выпрямлением ног в коленных и голеностопных суставах.
3. Занимающиеся выполняют останавливающее движение: по первому сигналу выдвигают колени вперед и прогибают верхнюю часть туловища назад, по второму сигналу выпрямляют колени и энергично выбрасывают тело вперед.
4. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.
5. Занимающиеся останавливают слабонакаченный мяч грудью после броска партнера.
6. Стоя на месте. Стоя на месте, занимающиеся мягко останавливают мячи, набрасываемые партнером с 3-4 м. Постепенно расстояние между игроками увеличивается.
7. С различной траекторией. Игрок набрасывает мяч партнеру с различной траекторией. Тот останавливает мяч грудью, ловит мяч и таким же образом кидает партнеру.
8. Рывок навстречу. Игрок набрасывает мяч партнеру, который выбегает навстречу и останавливает мяч грудью.
9. После удара. Игрок с полулета направляет мяч в сторону партнера на расстоянии 10-12 м. Тот останавливает мяч грудью и таким же образом посылает мяч обратно.
10. Перемещаясь. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полулета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они совершали остановку грудью, перемещались вправо или влево.
11. С поворотом. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полулета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они останавливали мяч грудью с поворотом на 45-90º.

*Остановка летящего мяча головой*.Самый сложный способ данного техническогодействия. Применяется он, когда отсутствует возможность использовать иной способ остановки. Перед приемом мяча игрок расставляет ноги, немного согнутые в коленях, и устремляет взгляд на мяч. Тело подается навстречу мячу. В момент соприкосновения с ним туловище и голова отводятся назад, масса тела переносится на сзади стоящую ногу.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся выполняют останавливающее движение без мяча: по первому сигналу приподнимаются на носках и подают туловище вперед, по второму сигналу отводят туловище и голову назад, а массу тела переносят на сзади стоящую ногу.
2. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.
3. Занимающиеся подбрасывают над головой слабонакаченный мяч и останавливают его головой.
4. Подбрось и останови. Игроки подбрасывают чуть над головой мяч и останавливают его.
5. С близкого расстояния. Игрок набрасывает мяч с расстояния 2 м партнеру чуть выше его головы. Тот останавливает мяч, ловит его руками и также бросает обратно.
6. Жонглеры. Игроки жонглируют мячом головой, подбросив мяч повыше, они останавливают его головой.
7. С разбега. Брошенный партнером с 5-6 м мяч останавливается после рывка вперед.
8. После удара. Игрок с небольшого расстояния с полулета посылает мяч по невысокой траектории в сторону партнера, который останавливает мяч головой, берет его в руки и в свою очередь посылает таким же образом назад.

**Ведение мяча** используется для выхода на выгодную позицию и когда партнерызакрыты и некому сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется несильными ударами (толчками) по мячу одной или обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему придают обратное вращение, нанося удары – толчки в нижнюю часть мяча. При приближении с соперником мяч закрывается туловищем и ведется дальней от соперника ногой. Чаще всего ведение осуществляется внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частями подъема и реже носком. Последовательность в изучении приемов такова: сначала юных футболистов обучают наиболее естественному приему – ведение внешней частью подъема, затем внутренней частью подъема, и наконец, сочетанию этих приемов.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся ведут слабонакаченный мяч одной ногой во время ходьбы.
2. То же, выполняя ведение то одной, то другой ногой.
3. Занимающиеся ведут набивной мяч по прямой, переходя с ходьбы на медленный бег.
4. По прямой. Игроки ведут мяч по прямой во время медленного бега.
5. По коридору. Занимающиеся ведут мяч по коридору шириной 50-60 см, меняя ноги. Постепенно ширина коридора уменьшается до 40 см.
6. Зигзагообразно. Игроки ведут мяч зигзагообразно между стоек, расположенных в 3 м друг от друга.
7. По кругу. Игрок ведет мяч по кругу в зоне, ограниченной двумя концентрическими окружностями, делая на каждый шаг одно касание мяча. Сначала мяч ведется внешней частью подъема правой ноги, затем внешней частью подъема левой ноги. При ведение туловище слегка наклоняется к центру круга. Вариант: сначала ведение осуществляется внутренней частью подъема правой ноги, внутренней частью подъема левой ноги.
8. По восьмерке. В 3 м друг от друга стоят две стойки. Игрок начинает движение по ходу часовой стрелки, ведя мяч вокруг первой стойки внешней частью подъема правой ноги, при пересечении условной линии, соединяющей обе стойки, начинается движение против хода часовой стрелки, а мяч ведется вокруг второй стойки внешней частью подъема левой ноги и т.д. Вариант: при пересечении условной линии, соединяющей обе стойки, ударная нога не меняется и мяч ведется внутренней частью подъема той же ноги.
9. Меняя способы. Игроки ведут мяч по прямой, делая на каждый шаг одно касание мяча то внутренней, то внешней частью подъема.
10. С ускорением. Игроки медленно ведут мяч по прямой. Затем делают ускорение с мячом на 10-12 м и вновь медленно ведут мяч.
11. Изменяя направление. Игроки ведут мяч по полю, произвольно изменяя направление ведения.
12. Эстафета с обводкой. Соревнуются несколько команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый участник обводит предметы, расставленные в 2-3 м друг от друга. Первый предмет ставится в 5-7 м от старта. Варианты: ведение осуществляется вокруг каждого флажка вправо; ведение осуществляется зигзагообразно, туда и обратно.

**Финты.** Когда соперник препятствует продвижению вперед,применяются финты(обманные движения), помогающие в зависимости от обстановки или сохранить мяч, или обыграть соперника. Финты выполняются различными частями тела, изменением направления и скорости ведения мяча внезапными остановками.

По своей структуре финты складываются из двух неразрывно связанных элементов: ложного движения, рассчитанного на введение соперника в заблуждение, и истинного движения.

Ложное движение выполняется четко, но несколько в замедленном темпе, чтобы его хорошо видел соперник. Истинное – быстро и неожиданно для соперника. Последовательность изучения финтов такова: сначала изучаются приемы, основанные на изменении скорости движения игрока, затем приемы, основанные на одновременном изменении скорости и направления передвижения. После этого переходят к разучиванию более сложных по координации приемов, в том числе и к сочетанию финтов. Сложность финтов выполняется в таком порядке: 1) обманные движения туловища без мяча; 2) воспроизведение разучиваемого финта, воображая атакующего соперника. После этого переходят к выполнению приема сначала около расставленных стоек, затем с пассивным и, наконец, активным сопротивлением партнеров.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. После медленного бега занимающиеся внезапно выполняют рывки вперед, в сторону.
2. Занимающие выполняют ускорение, затем совершают неожиданно выпад в сторону
3. вновь делают рывок. Занимающиеся выполняют бег зигзагообразно между стойками.
4. Бег в квадрате. На поле размечается квадрат 4х4 м. В нем размещается 8-10 занимающихся. По сигналу они начинают быстро перемещаться, стараясь не задевать друг друга.
5. Занимающиеся во время ускорения по сигналу выполняют остановку, предварительно совершив обманное движение туловища.
6. Салки вокруг столба. В центре круга диаметром 2 м ставится стойка. Упражняются два игрока. Один из них стремится при помощи обманных движений туловища уйти от соперника. Выходить из круга запрещается.
7. Третий лишний. Занимающиеся образуют круг, стоя лицом к центру. Вне круга один из игроков преследует другого. Преследуемый стремится занять место в круге, встав перед одним из играющих. Если это ему удается, роли игроков изменяются: игрок, место которого занял преследуемый, начинает выполнять роль догоняющего, а преследуемый – убегающего.

*Финт «Наступание подошвой на мяч»* применяется,когда игрок,владеющий мячом,иего соперник бегут рядом на высокой скорости. В один из моментов игрок дальней от соперника ногой наступает на мяч подошвой, оставляя вес тела на опорной ноге. Если соперник среагировал на ложное движение, футболист подправляет мяч и резко уходи вперед или в сторону.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся наступают на него подошвой, а затем подошвой откатывают вперед.
2. Занимающиеся насильно откатывают мяч вперед, устремляются за ним и, наступив на него подошвой, подыгрывают вперед для последующего ухода.
3. Занимающиеся медленно ведут мяч вперед и выполняют изучаемое движение около находящегося впереди ориентира (стойка, флажок), а затем вновь продолжают движение вперед.
4. Занимающиеся ведут мяч вперед и произвольно выполняя изучаемое движение в избранный ими момент. Скорость выполнения приема постепенно увеличивается.
5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, а другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.
6. Игроки выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Ложная остановка мяча подошвой»* напоминает предыдущий и применяетсяпри ведении мяча в медленном или среднем темпе для отрыва от соперника, бегущего рядом. Дальняя от соперника нога заносится над мячом (как бы с целью остановки его подошвой). Голень выполняет мах сначала вперед, а затем назад, мяч же продолжает катиться вперед. Если соперник, среагировав на ложное движение, остановится, футболист проталкивает мяч вперед и резко уходит от соперника.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Стоя перед не подвижным мячом, занимающиеся заносят ногу над ним и вновь возвращаются в исходное положение.
2. Занимающиеся медленно подбегают к неподвижно лежащему в 4-5 м мячу и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.
3. Занимающиеся несильно посылают мяч вперед, устремляются за ним и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.
4. Занимающиеся ведут мяч вперед и выполняют ложное движение около ориентира.
5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.
6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «проброс мяча мимо соперника»* выполняется на высокой скорости с цельюобойти стоящего на пути соперника. Сближаясь с ним, игрок направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, обежав слева (справа), вновь подхватывает мяч и продвигается вперед.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся встают с мячом в 1,5 м от стойки. Мягко послав мяч внешней частью подъема правой ноги справа от стойки и обежав стойку слева, они подхватывают мяч и ведут его вперед.
2. Занимающиеся выполняют аналогичное движение, но после разбега.
3. То же, но мяч пробрасывается мимо партнера, который может противодействовать, вытягивая в сторону ногу.
4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.
5. Занимающиеся встают с мячом в 2 м от стойки. Сделав замах правой ногой для удара влево, игроки ведут мяч мимо стойки вправо. Затем упражнение выполняется другой ногой с уходом в другую сторону.
6. Занимающиеся выполняют аналогичное упражнение, но уже после разбега.
7. Занимающиеся выполняют финт с пассивным сопротивлением партнера, который обязательно реагирует на ложное движение.
8. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Ложный замах для удара».* Игрок ведет мяч прямо на соперника,за2-3м донего делает замах, демонстрируя желание направить мяч вправо (влево), а если соперник среагирует на это. То делает с мячом рывок влево (вправо).

*Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема»* применяется,как правило,против соперника, стремительно бегущего навстречу игроку. Когда до соперника остается 1,5 – 3 м, футболист опирается на одну ногу, переносит на нее массу тела и внутренней частью подъема ноги резко убирает мяч в направлении опорной ноги. Мяч отводится в сторону с такой скоростью, чтобы соперник не смог среагировать на это движение.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся осуществляют ведение мяча по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.
2. Занимающиеся осуществляют ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м.
3. Занимающиеся после ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложное движение лишь движением ноги в сторону.
4. Занимающиеся после ведения выполняют финт против медленно сближающегося с ним соперника, который действует пассивно.
5. Занимающиеся после ведения обыгрывают с помощью финта двух-трех партнеров, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно.
6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема с предварительным наклоном туловища в сторону»* применяется,когда соперник сближается с игроком,владеющиммячом, относительно медленно и осторожно. Игрок наклоняет верхнюю часть туловища в одну сторону, показывая, что мяч будет якобы убираться в этом же направлении. Если же соперник поддался на ложное движение, футболист быстро возвращает туловище в первоначальное положение, опираясь на противоположную направлению отклонения ногу, и внутренней частью подъема другой ноги уводит мяч от соперника.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Стоя на месте, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок в другую.
2. Стоя на месте с мячом, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок с мячом в другую.
3. Занимающиеся, стоя на месте с мячом, наклоняют туловище в сторону стоящего напротив партнера, который повторяет ложное движение. После этого игрок уходит с мячом в другую сторону.
4. Занимающиеся выполняют финт против медленно приближающегося партнера, который действует пассивно, а затем по мере освоения игроком движения противодействует ему, вытягивая ногу в сторону.
5. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Переступание через мяч»* эффективен при попытке обыграть стоящего на путиили бегущего навстречу соперника. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над ним и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Стоя с мячом на месте, занимающиеся по первому сигналу заносят ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклоняют в сторону, а по второму сигналу поднятую ногу отпускают с другой стороны, откинув тело в противоположном направлении, и внутренней частью подъема другой ноги отводят мяч в сторону.
2. Занимающиеся, стоя с мячом на месте, выполняют ложное движение слитно.
3. Занимающиеся встают в 2 м от стойки и выполняют прием с последующим уходом в сторону.
4. Занимающиеся медленно ведут мяч и, не доходя до стойки 2-2,5, выполняют ложное движение с последующим уходом в сторону.
5. То же, но игроку противодействует партнер, вытягивая в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта возрастает.
6. Занимающиеся выполняют финт против медленно сближающегося партнера, который сначала действует пассивно, а затем противодействует вытягиванием ноги в сторону.
7. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

**Отбор мяча.** В игре используют следующие способы отбора мяча:перехват,толчок вразрешенную часть туловища и подкат.

*Отбор мяча перехватом* применяется,когда соперник,двигаясь с мячом навстречу,слишком далеко отпускает его от себя. При приближении соперника с мячом на достаточно близкое расстояние игрок старается занять выгодную позицию на его пути. При этом нога, производящая перехват, повторяет почти тоже движение, что и при ударе внутренней стороной стопы: отводится назад, ее мышцы и суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится на пути мяча. В тот же момент можно дополнительно отстранить соперника толчком плеча в плечо. Столкнувшись с игроком, соперник как бы по инерции продолжает движение вперед, оставляя мяч в ногах у отбирающего игрока.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Игрок медленно ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда игрок приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу.
2. Отбирающий игрок стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к нему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

*Отбор мяча толчком* применяется против соперника,бегущего с мячом рядом.Этоделается в момент, когда масса тела соперника перенесена на дальнюю от отбирающего игрока ногу. Толчок выполняется в плечо, при этом рука прижимается к туловищу. Потеряв после толчка равновесие, соперник на какой-то миг теряет и контроль над мячом, что, как правило, бывает достаточно для отбора мяча. Если же толчок совершается в момент, когда масса тела соперника приходится на ближнюю от отбирающего игрока ногу, он может после толчка сам потерять равновесие.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Игра «Бой петухов».
2. Работа парами. Игроки в парах идут рядом. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий игрок толкает соперника плечом в плечо. Партнеры периодически меняются ролями.
3. Занимающиеся выполняют то же упражнение, но все время медленным бегом.
4. Игрок, двигаясь шагом, ведет мяч. Его партнер идет сбоку и, выбрав момент, толчком в плечо стремится отобрать у него мяч. Игрок с мячом действует пассивно.
5. То же, но партнеры передвигаются медленным бегом. Постепенно скорость бега увеличивается.
6. Два игрока поочередно выполняют роль отбирающего и ведущего мяч. Ведущий противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.
7. Занимающиеся выполняют прием в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Отбор мяча подкатом* применяется,когда полностью исключена возможностьотобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом выполняется, находясь спереди, сбоку и сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги соперника, игрок выполняет шаг дальней от него ногой сгибая ее в колене. Затем нога вытягивается скользящим движением перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. При этом поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение смягчается рукой, опирающейся о землю со стороны вытянутой ноги. Оставшаяся позади опорная нога тоже сгибается в колене.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся выполняют следующее упражнение: по первому сигналу выставляют одну ногу, согнутую в колене вперед, чуть сгибая сзади стоящую ногу: по второму сигналу выполняют скользящее движение вперед выставленной ногой Ир сильно сгибают опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руку.
2. Занимающиеся выполняют прием слитно без мяча во время ходьбы, а затем медленного бега.
3. Занимающиеся во время медленного бега выполняют прием с набивным мячом.
4. Один игрок имитирует удар по неподвижному мячу, а другой, встав в 1 м от него, выполняет подкат. Игрок осуществляет отбор мяча у соперника, ведущего мяч дальней от него ногой.
5. Занимающиеся выполняют подкат в игровых упражнениях и подвижных играх.

**Вбрасывание мяча.** Действия игроков,умеющих далеко и точно вбрасывать мяч,нередко бывают очень эффективны, ведь его партнеры могут располагаться в любом месте поля. Вбрасывание может производиться с места, с разбега и в падении. При вбрасывании с места в момент замаха ноги сгибаются в коленях. Мяч держится таким образом, что большие пальцы почти соприкасаются. Бросок выполняется энергичным разгибанием ног, сгибанием туловища и движением рук. При вбрасывании с разбега игрок, устремляясь к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой и заносит за туловище.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Перед занимающимися кладется по мячу. По первому сигналу они приседают, берут мяч, удерживая его ладонями и несколько вытянутыми пальцами (большие и указательные пальцы почти соприкасаются), затем, выпрямляясь, поднимают мяч вверх и отводят за голову. По второму сигналу все наклоняются вперед, кладут мяч перед собой и выпрямляются.
2. Встав в 3-4 м от стенки, занимающиеся выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
3. Два игрока, встав в 5-6 м, поочередно с места выбрасывают мяч друг другу.
4. То же, но предварительно игроки делают два-три шага.
5. Два игрока вбрасывают друг другу мяч с нескольких шагов по коридору шириной 3 метра.
6. То же, но предварительно игроки разбегаются.
7. Точный бросок. В 8-9 м от боковой линии обозначается цель – три концентрических круга диаметром 1,5; 1,0 и 0,5 м. Каждый старается из 10 бросков набрать больше очков(за попадание в меньший круг дается 3 очка, в средний – 2 и в большой – 1)
8. На ход. Игрок движется параллельно боковой линии поля, а его партнер вбрасывает ему мяч на ход.

**Тактическая подготовка**

Под тактикой футбола понимают целесообразные индивидуальные и коллективные действия футболистов, выполняющие определенные игровые функции. Тактика игры подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот). Тактические задачи в нападении и защите решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Цель тактической подготовки включает два взаимосвязанных раздела – *теоретическую подготовку*,т.е.обучение специальным знаниям по тактике,и *практическую*,т.е.обучение индивидуальным,групповым и командным тактическимдействиям.

**Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия по тактике проводятся в форме бесед и лекций. Устные сообщения подкрепляются использованием наглядных пособий – макета футбольного поля с передвижными фигурками; рисунками, иллюстрирующими различные тактические комбинации; специальной доски, при которой при объяснении тактических действий наносится необходимый чертеж; киноматериалов, дающих возможность многократно просмотреть необходимые тактические действия и их возможные варианты.

Теоретические занятия по тактике игры с юными футболистами следует начинать с ознакомления с правилами игры.

Следующий этап обучения предполагает разбор занимающимися отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к нападению и наоборот, взаимодействия игроков в различных фазах игры и пр.)

Когда юные футболисты в достаточной степени освоят данный материал, следует перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия лучше проводить в форме вопросов и ответов. Например, какой тактике целесообразно придерживаться при игре на размокшем поле; какие передачи (короткие, длинные, средние) следует использовать, играя против ветра; как должны расположиться защитники при определенном расположении соперников и мяча, чтобы каждый из них умел бы удобную позицию для страховки, взаимостраховки и достаточно плотной опеки нападающих, и т.д.

Особое место в теоретических занятиях по тактике занимают установки на предыдущие игры и их разбор. В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. При разборе игры следует поощрять высказывания самими игроками мнений по поводу того или иного обсуждаемого вопроса.

В качестве теоретической учебы можно также организовать просмотр юными футболистами соревнований команд сверстников, а в отдельных случаях команд взрослых футболистов с последующим их теоретическим разбором.

**Практическая подготовка**

Практические занятия по обучению юных футболистов тактическим приемам игры проводятся в процессе многократного выполнения действий в конкретной игровой обстановке. Обучение проходит в той же методической последовательности, что и обучение техническим приемам игры: ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенной обстановке; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема. На первом этапе обучения у занимающихся одновременно с освоением элементов техники формируются тактические умения. В дальнейшем они расширяются: тактические действия усложняются и объединяются в более сложные тактические комбинации.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

К индивидуальным тактическим действиям относятся выбор места, ведение мяча, обводка, удары по воротам, отбор мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам.

Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова: сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника и т.д.) Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний. Постепенно его круг действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях.

*Открывание* –это выход игрока на выгодную позицию,позволяющую оторваться отсоперника и избавиться от его опеки, свободно получить мяч, выполнить удар, увести соперника за собой, открыть путь к воротам соперников одному из партнеров. Открывание на свободное место осуществляется, как правило, на скорости. Этому может предшествовать обманные движения или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Перебежки. Занимающиеся образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т.д.
2. Треугольник. Три игрока, образовав треугольник со сторонами 7-8 м, поочередно передают мяч друг другу, меняясь местами после каждой передачи. Игрок А передает мяч игроку Б и меняется местами с партнеров В. Затем игрок Б меняется местами с партнером В и т.д.
3. Три колонны. Занимающиеся встают в три колонны. После каждой передачи игрок перебегает в конец соседней колонны.
4. Чередование передач. Упражняются два игрока. Перемещаясь на свободное место, они выполняют продольные и поперечные передачи. Игрок А делает поперечную передачу партнеру Б и перемещается на позицию А1. Игрок Б делает продольную передачу игроку А, который принимает мяч во время бега. Затем игрок Б перемещается на позицию Б1 и вновь получает мяч и т.д.
5. По порядку номеров. На ограниченном участке поля упражняются несколько занимающихся. Каждый получает порядковый номер. Передачи выполняются в соответствие с номерами: первый номер отдает второму, тот – третьему, последний – вновь первому и т.д. Выполнив передачу, занимающиеся перемещаются на свободное место, «предлагая» себя для передачи.
6. Борьба за мяч. На ограниченной площадке располагаются шесть игроков. Двое из них называются водящими. Остальные, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или сопернику) становится водящим.
7. В четверо ворот. На ограниченном участке поля из стоек сооружаются четверо ворот – по двое на каждую команду. В каждой команде по четыре – шесть игроков. Задача участников той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот соперников переместиться для получения передачи на свободное место к другим воротам. Гол засчитывается в любые ворота. Игра ведется 10-12 минут.

*Закрывание игрока* действия,направленные на занятие выгодной позиции,мешающейвыходу соперника на свободное место и овладению мячом. Умело закрывая соперника, игрок получает возможность своевременно вступить в борьбу за мяч и выиграть соперничество с подчиненным.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Один против трех. На ограниченном участке поля трое нападающих играют против одного защитника. Нападающий Б занимает позицию с мячом между партнерами А и В, показывая распростертыми руками, где они должны занять место. Затем игрок Б делает передачу партнеру В и бежит в сторону передачи, «предлагая» себя. Игрок А также выходит на свободное место, но в другую сторону. Владеющий мячом игрок В, расставив руки, указывает партнерам новые позиции. Задача игрока Г – атаковать нападающего, владеющего мячом, стараясь принудить его сделать передачу в определенную сторону.
2. Один против двух. Упражнение проводится на площадке 12х12 м. Один игрок пытается помешать передвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Причем этот игрок должен все время стремиться занять такую позицию, чтобы соперник, владеющий мячом, не смог его передать в сторону открытого партнера ходе игры упражняющиеся периодически меняются ролями.
3. Два против двух. Игра проводится на ограниченной площадке. Два защитника играют против двух нападающих. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать его продвижение и отбить мяч. Другой защитник, действующий против игрока без мяча, располагается таким образом, чтобы помешать занять выгодную позицию для получения мяча другому нападающему.
4. Штурм ворот. На середине поля размещается четверо нападающих с мячом. Четверо защитников располагаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются вперед. Передавая друг другу мяч. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через условленное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая за игру пропустить меньше голов.

*Ведение и обводка*.Умело применяя ведение мяча различными способами и наразличной скорости в сочетании с убедительными обманными движениями, игрок получает благоприятную возможность для выхода на свободное место в целях передачи мяча партнеру или нанесения завершающего удара по воротам.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Эстафета дриблеров. Две-три команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Параллельно линии старта в 5 м от нее обозначается линия передачи мяча. По сигналу первые номера ведут мяч по прямой, обводят стойки и, возвращаясь таким же способом назад, от линии передачи направляют мяч вторым номерам и т.д.
2. Только вперед. Упражняются два игрока. Один из них с мячом. Последний ведет мяч 3-4 м и передает мяч партнеру, движущемуся в стороне на расстоянии 4-5 м. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д.
3. Обводка соперников. Группа занимающихся встает в колонну по одному. По сигналу, соблюдая дистанцию 2-3 м, игроки продвигаются шагом вперед. Последний игрок имеет мяч. Он обводит поочередно всех партнеров сзади, а в заключение, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же, и т.д.
4. Один на один. Упражняются двое игроков. Один ведет мяч по ограниченному коридору, стараясь обвести соперника и пройти с мячом вперед. Второй стремится отнять у него мяч.
5. Проход к воротам. От центрального круга через каждые 3-4 м ставятся стойки. Игроки один за одним ведут мяч вперед, обводя стойки, и примерно с 11-метровой отметки бьют по воротам. Подхватив после удара мяч, они вновь возвращаются с ним к центру поля.
6. Двое против двоих. На площадке 10х10 м упражняются четыре игрока. Двое играют против двоих. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч, пока его не отнимут соперники. Передавать мяч партнерам разрешается лишь после применения ведения или обводки.

*Удары по воротам*.Действие,направленное непосредственно на взятие воротпротивоположной команды. К разучиванию ударов по воротам должны привлекаться все занимающиеся независимо от занимающего места в команде.

***Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам***

1. По избранной цепи. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10-12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремиться направить мяч.
2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой расположены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером.
3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 35-40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.
4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.
5. Резаным ударом. Занимающиеся, расположившись напротив небольших переносных ворот, поочередно наносят резаные удары по воротам с 14-16 м внешней и внутренней частью подъема.
6. Удар после обводки. Игрок зигзагообразно обводит несколько препятствий и наносит удар в цель.
7. По уходящему мячу. С расстояния 30 м от ворот один из игроков делает низом передачу партнеру, стоящему в 16-20 м от ворот. Тот пропускает мячи наносит удар по уходящему мячу.
8. Преодолей коридор. Занимающиеся располагаются в центральном круге. Напротив ворот, перед штрафной площадью, размечается коридор шириной 2 и длиной 8 м. Игроки поочередно ведут мяч к воротам, рывком проходят коридор и, войдя в штрафную площадь, бьют по воротам.
9. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.
10. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.
11. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.
12. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.
13. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площадки лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площадки.
14. Удары после прохода. Напротив ворот в 5 м от штрафной площади в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. От боковых линий штрафной площади до центральной линии поля обозначается коридор. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т.д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадь и бьет по воротам. Затем упражнение выполняется следующим игроком.
15. Борьба в воздухе. Два игрока располагаются в 6-7 м от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из партнеров старается головой направить мяч в ворота, а второй оказывает противодействие.
16. Квадрат у ворот. Перед воротами обозначается квадрат 12х12 м. Одной из сторон квадрата служит линия штрафной площадки. Трое нападающих играют с неограниченным касанием мяча против двух защитников. Нападающие стараются вывести одного из партнеров на выгодную позицию для завершающего удара по воротам. Защитники стремятся перехватить мяч или помешать удару по воротам.

*Отбор мяча.* Прием,противодействующий ведению мяча и финтам,приему мячаигроками обороны и нападения.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Выбей мяч. Из стоек сооружаются ворота 2 м. Один из занимающихся встает в воротах, а второй ведет на него мяч. Выбрав удобный момент, игрок, занявший позицию в воротах, стремится отобрать мяч у партнеров.
2. Сыграй на опережение. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6-7 м. Его партнер, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремиться овладеть мячом.
3. Отбей мяч головой. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на голову. В 2 м сбоку и сзади от принимающего игрока встает третий участник. Его задача – успеть вовремя сделать из-за спины партнера рывок и первым отыграть мяч головой.
4. Выбей мяч из круга. На площадке чертиться большой круг. В нем размещается пять-шесть занимающихся, которые передают мяч друг другу. Два-три водящих стараются отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через условленный промежуток времени водящими становятся следующие игроки. Побеждают те водящие, которым большее число раз удалось выбить мяч из круга.
5. Овладей мячом. Тренер-преподаватель посылает мяч в различных направлениях. Два игрока устремляются к мячу и стараются им овладеть.
6. Атака соперника. Двое занимающихся встают в затылок друг другу на расстоянии 4-5 м. Им навстречу ведет мяч третий игрок. Если он сумеет обыграть первого игрока, ему на помощь приходит второй, сразу же атакуя соперника. Игроки периодически меняются ролями.

**ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Групповые тактические действия – взаимодействие на поле нескольких футболистов одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся передачи и отбор мяча посредством согласованных действий. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям следует вести по мере освоения ими индивидуальных тактических действий с простейшей формы взаимодействия – между двумя игроками одной команды. Постепенно число игроков, участвующих в совместных тактических действиях, увеличивается.

*Передачи мяча*.Это индивидуальные действия футболистов,объединяющие вколлективные взаимодействия, с помощью которых организуется атака ворот соперников и подготавливается момент для осуществления удара по воротам. Передачи выполняются на коротких, средних и дальних расстояния и подразделяются на низкие, полувысокие и верхние, а также поперечные, продольные и диагональные.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся, передвигаясь вперед, передают мяч вдвоем, втроем.
2. В одно касание. Игроки образуют квадрат и в одно касание низом передают мяч друг другу сначала по ходу часовой стрелки, а затем против хода часовой стрелки.
3. Передвигаясь по кругу. Занимающиеся, передвигаясь по кругу, в одно касание низом передают мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.
4. Диагональные и поперечные передачи. Занимающиеся передают низом друг другу мяч в такой последовательности: игрок А передает партнеру В, тот отдает мяч игроку Г, который в свою очередь передает мяч партнеру А и т.д.
5. Из колонны в колонну. Занимающиеся образуют четыре колонны, которые размещаются в углах четырехугольника 15х25 м. Игроки колонны А передает мяч головному игроку колонны Б, а сам перемещается в конец этой колонны. В свою очередь головной игрок колонны Б, передав мяч по диагонали первому номеру колонны В, совершает в том же направлении перебежку. Упражнение продолжается аналогичным образом и далее. Передачи в зависимости от подготовленности занимающихся можно выполнять как в одно, так в два касания.
6. Через ворота партнеру. Три участника образуют треугольник со сторонами 10-12 м. На середине каждой стороны треугольника из набивных мячей сооружается трое ворот шириной 1,5-2 м. Один из участников передает мяч низом в направлении другого игрока так, чтобы он прошел через ворота. Тот в свою очередь направляет также мяч третьему участнику, а тот тоже через ворота посылает мяч партнеру, начавшему упражнение, и т.д. Таким образом, мяч передается по треугольнику от одного занимающегося к другому. Передачи осуществляются в одно или в два касания по ходу и против хода часовой стрелки.
7. Смена позиций. Четыре игрока образую квадрат, а пятый встает в центре. Задача занимающихся, послав мяч в определенном порядке, выполнить перебежку в сторону и на место того игрока, которому передан мяч. Например, игрок Ц посылает мяч партнеру А и бежит на его место, игрок А посылает мяч игроку Б и бежит на его место и т.д.
8. В движении по кругу. Пять-шесть игроков располагаются по кругу диаметром 6-8 м, а три других – внутри круга с мячами. Занимающиеся движутся по кругу, а из круга им следует передачи мяча низом. Получив мяч, игроки тут же посылают его обратно. Затем игроки движутся в обратную сторону.
9. Игра 2х1. На ограниченной площадке два нападающих играют против одного защитника, занявшего позицию вблизи ворот, сооруженных из стоек. Нападающие передвигаются к воротам, передавая мяч друг другу и стремясь вывести на ударную позицию своего партнера.
10. Игра 3х2. На поле размечаются квадраты 35х25 м. Три игрока, разместившись в квадрате, передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь. Они стремятся не дать перехватить мяч двум водящим. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен водящим, сам становится водящим. Водящие сменяются поочередно. Сначала упражнения выполняется без ограничения касаний мяча, затем число касаний постепенно доводится до двух.
11. Игра 3х3. Три игрока играют против трех соперников поперек поля. Ворота сооружаются из стоек и устанавливаются в 10-12 м от боковых линий. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнеру.
12. Игра 5х5. На одной половине поля пять нападающих играют против пяти защитников. Ворота защищаются вратарем. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнером. Задача защитников – не дать забить гол соперникам, а при перехвате мяча довести его к средней линии поля и не далее чем с расстояния 2 м (в любом месте) перебить мяч на другую сторону поля. За это засчитывается 1 очко. Нападающим же за забитый гол засчитывается 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Отбор мяча посредством согласованных действий.* Это взаимостраховка игроков призащите своих ворот. Она проявляется у игроков при защите своих ворот; при оказании помощи партнерам, когда те по какой-либо причине обыгрываются соперниками; когда страхуется опасная зона перед воротами (если партнер уводится из нее его подопечным).

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Подстрахуй партнера. Два защитника встают в затылок друг друга на расстоянии 4-5 м. По сигналу нападающий ведет мяч на впереди стоящего защитника (он действует пассивно), обходит его справа или слева. Двигаясь далее, он стремиться обыграть второго защитника и забить мяч в ворота. Сооруженные сзади него из двух стоек. Задача второго защитника – суметь отгадать, в какую сторону будет обыгрывать нападающий его партнера, и подстраховать его.
2. Подстрахуй вратаря. Два защитника располагаются в углах ворот, а вратарь в середине ворот. На левую от вратаря стойку навешивается с фланга мяч. Вратарь выбегает стремится поймать или отбить его. Защитник, стоящий справа от вратаря, смещается к середине ворот. Если мяч навешивается на правую от вратаря стойку, то при выходе вратаря к середине ворот смещается защитник, находящийся слева от вратаря.
3. Игра 2х1. На поле размечается квадрат со сторонами 20 м. Один нападающий действует против двух защитников, стремясь забить мяч в ворота, образованные двумя стойками. Один защитник преграждает ему путь к воротам, а другой подстраховывает его.
4. Игра 3х2. Игра проводится на поле 30х30 м. Из двух стоек сооружаются одни ворота. Два нападающих стремятся преодолеть сопротивление трех защитников и забить гол. Один из защитников, оттянутый назад, подстраховывает партнеров, атакуя прорвавшегося соперника.
5. Игра 2х2. На поле размечается прямоугольник 20х15 м. На противоположных его сторонах из стоек сооружается двое ворот. Два игрока играют против двух соперников. В воротах занимают место вратари. Задача защищающей команды – закрыть своих подопечных.
6. Игра 3х3. на поле размечается квадрат со сторонами 30 м. Три игрока действует против троих, как можно дольше сохранить мяч. Задача водящих состоит в том, чтобы с помощью активной игры за мяч и подстраховки партнеров, действующих против соперника с мячом, не дать осуществить точную передачу на свободное место. В ходе упражнения соперники при потери мяча меняются ролями.
7. Игра 4х4. На поле размещается квадрат со сторонами 35 м. Четыре игрока действуют против четырех соперников. Задача игроков, владеющих мячом, - играть быстро, постоянно предлагая себя для передачи. Задача водящих заключается в опеке своего подопечного и сохранении одновременно контроля за действиями соперников в целях перехвата их передач. В игре побеждает команда, сумевшая первой сделать 15 передач подряд.
8. Игра 3х4. Игра проводится на участке поля размером 25х15 м. На одной стороне из его сторон сооружаются из двух стоек одни ворота. Их защищают три защитника, которые стремятся помешать быстрому продвижению вперед четырех нападающих. Для этого защитники, заняв выгодную позицию (середина поля), отходят с таким расчетом, чтобы заставить соперников продвигаться вперед медленно. Так, планомерно сдерживая продвижение нападающих, защитники концентрируют силы у опасной зоны перед воротами и здесь вступают в активную борьбу за мяч.

**ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ**

Комбинации осуществляются в игровых эпизодах, когда команда владеет мячом, и при розыгрышах стандартных положений (при ведении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, а также при угловом, штрафном, свободном ударах и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Эффективным средством для отработки согласованности в действиях являются игровые упражнения на ограниченном участке поля с участием нескольких занимающихся в одни или двое ворот с выделением конкретной задачи. Например, в квадрате со стороной 30 м три игрока действуют против трех соперников. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за условленное время. Причем гол, забитый после проведения комбинации «стенка», засчитывается за 4.

*«Стенка»* -комбинация,состоящая из передач мяча в одно касание между двумя илинесколькими игроками.

Суть в следующем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнера, выполняющему роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, он получает от партнера ответную передачу в одно касание. Передача делается в одно касание с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не теряя скорости бега.

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

*Комбинации при розыгрыше начального удара*.Организация острой атаки воротсоперников. При этом очень эффективны передачи мяча в свободную зону.

*Комбинации при розыгрыше удара от ворот* осуществляется так:вратарь выбиваетмяч одному из открывшихся или же, правильно оценив обстановку, неожиданно для соперников посылает мяч в сторону, свободному защитнику, а сам устремляется к нему. Партнер возвращает ему мяч, а вратарь вбрасывает или выбивает его в поле.

*Комбинации при розыгрыше штрафного или свободного ударов.* При выполненииштрафного удара вблизи ворот соперников игроки должны стремиться как можно быстрее нанести прицельный удар по воротам. Быстрым перемещением на свободное место партнеры должны создать бьющему игроку возможность выбора лучшего варианта для нанесения удара или розыгрыша мяча. Цель комбинации при розыгрыше штрафного и свободного ударов на значительное расстояние от ворот противоположной команды – передвижение вперед посредством коротких передач.

*Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии* основаны на точном и дальнемброске мяча и согласованных действиях партнеров. Цель – сохранение мяча или организация острой атаки ворот противоположной команды

*КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ*

Командные тактические действия – это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. Основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям – учебная игра. Закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр. Сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный.

Цель – практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, которые особенно проявляются во встречах с равной и более сильной командой.

**Командные тактические действия в нападении**

Осуществляются с помощью двух методов – быстрого прорыва и позиционного нападения.

Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счет длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площадке или за счет 2-3 передач в одно касание.

Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещение игроков поперек поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников.

**Командные тактические действия в защите**

Организуются с учетом выбранной командой тактической системы игры. Методы: *личная, зонная и комбинированная защита.*

*Личная защита* –это действие игрока против определенного соперника,которыйпостоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Его можно применять или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю.

*Зонная защита* –охрана игроками определенной зоны перед воротами,т.е.вответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне.

*Комбинированная защита* –сочетания в действиях игроков личного и зонногометодов, что заключается в переключении от игры «игроков против игрока» на игру в зоне, и наоборот. Пример, трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников, четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их («чистильщик»); двум центральным защитникам вменяется в обязанность играть в указанной для каждого зоне, а двум крайним защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников; игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной защиты на плотную личную опеку.

**Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений**

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах начальной подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях, 2 балла – если предыдущий результат не изменился; 1 балл – если результат показан хуже предыдущего.

**ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ**

**Физическая подготовка вратаря**

*Общефизическая подготовка вратарей* направлена на всестороннее и гармоническоеразвитие всех органов и систем и проводится по единому плану для всех игроков команды.

*Специализированная* подготовка направлена на развитие тех двигательных качеств испособностей, которые преимущественно отличают деятельность вратаря. К ним относятся: скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений); скоростно-силовые проявления различных мышечных групп: рук, ног, туловища; статистическая выносливость мышц ног и спины; гибкость, выражающая в подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также в подвижности позвоночника; координационные качества.)

Специализированная подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений.

Для развития *скоростных качеств* используют следующие упражнения: старты из различных положений (лежа, сидя, спиной вперед и т.д.); скоростные перемещения в стойке вратаря, в приседе, полуприседе, прыжками с мячом и без мяча; различные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты; теннис, настольный теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; специализированные упражнения с теннисным мячом (броски и ловля теннисного мяча из различных положений, в том числе ловля мяча после неожиданного отскока и летящего с большой скоростью).

*Скоростно-силовые качества* развивают в специализированных движениях снебольшим отягощением.

*Статическая выносливость* мышц спины и ног развивается с помощью различныхизометрических упражнений в позах, соответствующих основной стойке вратаря. Кроме того, в занятия включают упражнения, выполняемые в основной стойке вратаря продолжительное время.

Для развития *гибкости* используют упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения (наклоны, шпагаты, полушпагат, повороты, скручивания, различные выкруты).

*Координационные качества* развивают с помощью комбинированныхсложнокоординационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений (например, ловля теннисного мяча после выполнения кувырка или жонглирование двумя-тремя теннисными мячами при перемещении в разных направлениях в основной стойке).

*Специальная физическая подготовка* проводится на поле.Это различные упражнения,связанные со скоростью передвижения вратаря в воротах, в падении и др.

Технико-тактическая подготовка тесно связана с физической и направлена на обучение передвижениям вратаря в основной стойке, ловле и отбиванию мяча рукой, ногами, туловищем, выбору позиции и взаимодействиям с партнерами. На начальном этапе обучения большое внимание уделяют изучению техники, а на этапе совершенствования тактики начинают обучение с освоения навыка основной стойки, так как оно главное, от чего зависит успешное выполнение различных технико-тактических приемов.

На первом этапе обучения занимающиеся должны осваивать как приемы полевых игроков, так и технику вратаря.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево типа «маятника», в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; выпадами со скольжением; спиной вперед; старты прыжком правым, левым боком, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону; полет-кувырок, акробатика в парах; жонглирование теннисными мячами.

Основные вратарские приемы: основная стойка, ловля мяча, отбивание мяча, вбрасывание и выбивание мяча, ведение мяча.

*Основная стойка вратаря*:ноги врозь,колени слегка согнуты,верхнюю частьтуловища наклонить вперед, руки, согнутые в локтях, направить вперед ладонями вниз, взгляд устремить на мяч. Перемещение небольшими скрестными шагами вправо влево. Когда атака отбита вратарь выпрямляется и делает несколько расслабляющих движений.

*Ловля катящихся и низколетящих мячей* осуществляется в стойке при параллельномрасположении стоп (ноги почти сомкнуты). При приближении мяча вратарь быстро наклоняется вперед, чуть сгибает ноги в коленях и подхватывает мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. Затем туловище выпрямляется, и мяч прижимается к груди. Взгляд до этого устремлен на мяч. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне, вратарь одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближайшей ногой и еще до касания мяча руками приставляет дальнюю ногу.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся из стойки ноги врозь выполняют наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. То же, но из стойки ноги вместе.
2. Занимающиеся имитируют ловлю катящихся и низколетящих мячей стоя на месте.
3. Занимающиеся принимают основную стойку вратаря и при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4 м, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает к груди.
4. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, направляемые партнером внутренней стороной стопы с 5-6 м.
5. Игрок посылает мяч низом так, чтобы они шли чуть правее или левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.
6. Два игрока встают на расстоянии 18-20 м от каждый со своим мячом. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи в сторону вратаря, который ловит их стоя на месте, не делая движение в сторону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и ждет мяч от его партнера.
7. Несколько игроков, встав в 10-12 м от ворот, с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону ворот. Вратарь ловит мячи стоя на месте и в движении в сторону.

*Ловля полувысоких мячей*,т.е.летящих выше колена и ниже головы,осуществляется впрыжке и на месте. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет как бы ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч прокатывается последовательно по ладоням, предплечьям и прижимается к туловищу. Если вратарь находится в этот момент в положении шага, масса тела в целях уменьшения силы удара переносится на сзади стоящую ногу.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками (мяч на ладонях), занимающиеся подтягивают мяч к груди и вновь занимают исходное положение.
2. Из той же позиции занимающиеся подбрасывают мяч вверх на 30-40 см, ловят его и подтягивают к груди.
3. Стоя на месте, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота.
4. Сделав несколько шагов вперед, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота с 6-8 м.
5. Игрок с 6-8 м набрасывает мячи чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными и скрестными шагами в соответствующую сторону.
6. Несколько игроков, расположившись по дуге на расстоянии 8-10 м от вратаря, не сильно на уровне живота посылают мячи в его сторону. Он ловит мячи стоя на месте, в движении в сторону и вперед, в том числе и в прыжке.

*Ловля высоколетящих мячей*,т.е.на уровне или выше головы,осуществляется на месте и в прыжке. При ловле на месте руки вытянуты вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч мягким движением переносится к груди. Ловля мяча в прыжке может выполнятся на месте или в движении толчком одной или двух ног. Приземляется вратарь в положение ноги врозь.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся держат мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы почти соприкасались. По сигналу кисти рук отводятся немного назад (как бы выпуская мяч) и тут же быстро возвращаются в исходное положение (как бы ловя падающий мяч).
2. Занимающиеся поднимают мяч над головой и по сигналу опускают и заключают в угол, образованный предплечьями и грудью.
3. Игроки подбрасывают мяч выше головы и ловят его, прижимая к груди.
4. Игрок ловит мячи, набрасываемые партнером с 5-6 м выше головы.
5. Вратарь ловит мячи после движения в сторону и вперед, набрасываемые партнером с расстояния 6-8 м.
6. Вратарь ловит мячи в движении, в том числе и в прыжке, направляемые несколькими игроками, с расстояния 10-12 м. Постепенно сила удара по мячу увеличивается.

*Ловля мячей в падении и в броске.* Ловля мячей,катящихся в стороне от вратаря,частовыполняется в падении. Пытаясь достать мяч, вратарь как бы стелиться по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой – сверху и подтягивается к груди. Ловля в падении применяется и после выхода вратаря из ворот на соперника, ведущего мяч. Действия вратаря – овладеть слишком далеко отпущенным мячом или преградить ему путь. С этой целью вратарь падает вдоль ворот, преграждая путь сопернику даже в том случае, если мяч после падения все же окажется в ногах соперника.

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске. Вратарь энергично отталкивается вверх – в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу, Пальцы слегка разводятся. В момент ловли руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. При падении на землю вратарь группируется. На начальном обучение данным приемам следует проводить в облегченных условиях (на песке, опилках, матах).

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся встают на колени и держат мяч в руках. По первому сигналу они выполняют падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимают исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону.
2. Стоя на коленях, игроки выполняют падение на набивной мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, занимающиеся подтягивают его к груди.
3. Занимающиеся выполняют из положения присев, а затем из основной стойки вратаря то же упражнение с последующим быстрым вставанием.
4. То же, но после удара внутренней стороной стопы.
5. Игрок, приближаясь с мячом к воротам, преднамеренно отпускает от себя мяч на 2-2,5 м. Задача вторая – выбежать на встречу и в падении овладеть мячом или телом преградить путь сопернику.
6. Игрок, встав в 2-3 м от ворот, бросает мяч так, чтобы он откатился от поверхности поля примерно на 0,5 м и чуть в стороне от вратаря, который, отталкиваясь с места, в броске ловит отскочивший мяч.
7. Вратарь бросает мяч в направлении штанги и после отскока совершает за ним бросок.
8. Игрок бросает мячи в сторону от вратаря на различной высоте. Тот ловит их в броске, перемещаясь скрестными или приставными шагами в необходимом направлении.
9. Игроки поочередно с 10-12 м ударом ноги направляют по воздуху мячи в ворота. Вратарь ловит летящие мячи в броске.
10. Несколько игроков ударом ноги с 12-15 м интенсивно обстреливают ворота. Вратарь ловит катящиеся и летящие в стороне мячи в падении и броске.

*Отбивание летящих мячей.* Когда в падении или броске вратарь не в силах овладетьмячом, он отбивает его ладонью. Если же мяч опускает перед воротами и при этом возникает возможность овладеть им со стороны соперников, вратарь отбивает его ударом кулака. Удар выполняется фалангами сжатых в кулак пальцев за счет сгибания руки в локтевом суставе. Делается это в прыжке.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Игрок с 5-6 м набрасывает по крутой траектории мячи на ворота, а вратарь отбивает мячи ладонью.
2. Игрок с 7-8 м по крутой траектории набрасывает мячи в сторону от вратаря, который после движения в сторону отбивает мячи ладонью.
3. Игрок набрасывает мячи в условленном направлении, а вратарь отбивает их ладонью через перекладину или в сторону углового флага.
4. То же, но удары выполняются партнером ногой с расстояния 10-12 м. По мере освоения приема отбивания мяча ладонью юные футболисты приступают к изучению отбивания мяча кулаком.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Занимающиеся имитируют ударное движение кулаком («тычком»).
2. Занимающиеся, стоя на месте, отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч88 Занимающиеся отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч после разбега в три-четыре шага.
3. Занимающиеся разбиваются по парам. Они набрасывают с расстояния 5-6 м по крутой траектории мяч, а его партнер после движения вперед в прыжке кулаком отбивает мяч. Игроки периодически меняются ролями.
4. Сделав два-три шага, вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемой рукой партнера с 5-6 м.
5. После разбега вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый партнером с 8м.
6. Стоя в 10 м от ворот, игрок полулета посылает мяч по крутой траектории в направлении вратаря. Тот разбегается и в прыжке отбивает мяч кулаком.
7. Встав справа и слева от ворот, два игрока поочередно навешивают мячи на специальную отметку (в 6-7 м от ворот). Вратарь разбегается и в прыжке отбивает летящий мяч кулаком.

*Вбрасывание мяча* осуществляется вратарем после ловли.Задача вратаря–быстро иточно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание осуществляется одной рукой из-за плеча, сбоку и снизу. При вбрасывании мяча из-за плеча рука, поддерживающая мяч, сгибается в локте, и поднимается до уровня головы. Масса тела сосредотачивается на сзади стоящей ноге. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением вперед-вниз предплечья и заканчивается энергичным движением кисти. Мяч летит в направлении цели. В этот момент свободная рука вытягивается в сторону и назад, а масса тела перемещается на впереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади.

При броске сбоку вратарь действует наподобие дискобола. В остальном два указанных способа аналогичны.

Бросок мяча снизу («выкатывание») делается так. Вратарь отводит руку в мячом назад и наклоняет туловище вперед. После этого рука начинает ускоряющее движение вперед. Сделав шаг вперед, рука одновременно выпускает мяч, продолжая движение за ним.

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Встав на расстоянии 6-7 м, два игрока поочередно из-за плеча направляют мячи друг другу.
2. То же, но приемом сбоку.
3. Встав на расстоянии 12-15 м, два игрока поочередно с нескольких шагов совершают вбрасывание мяча из-за плеча и сбоку.
4. Игроки на расстоянии 15-18 м упражняются в попадании мячом в круг диаметром 2 м, направляя его броском из-за плеча и сбоку.
5. Вратарь вбрасывает мяч с места и с разбега избранным способом движущемуся партнеру.
6. Встав на расстоянии 7-8 м, два игрока поочередно с места совершают вбрасывание мяча снизу с места.
7. То же, но с разбега (расстояние между игроками возрастает до 12-14 м).

*Выбивание мяча.* Овладев мячом,вратарь может с помощью ударов серединой,внутренней и внешней частью подъема, а также внутренней стороной стопы ввести его в игру. Эти же способы ударов применяются и при введении мяча в игру ударом от ворот. Эти удары изучаются всеми игроками независимо от занимаемого места в команде.

Удар для игрока, стоящего в воротах. После ловли вратари часто выбивают мячи с рук.

В этом случае удар выполняется по мячу, выпускаемому из рук, серединой подъема с лета или с полулета. При этом мяч укрывается туловищем от стоящего вблизи соперника

***Примерные упражнения на разучивание приема***

1. Игроки подбрасывают мяч и ударом серединой подъема подбивают его над собой.
2. Два игрока, встав на расстоянии 15 м, посылают поочередно друг другу мячи ударом с рук.
3. Игроки соревнуются в выбивании мяча в цель (круги, квадраты Ипр.), расположенную на расстоянии 25-30 м.
4. Игроки выбивают мяч движущемуся партнеру, стремясь направить его точно ему на ход.
5. Занимающиеся выбивают мяч с рук, соревнуясь, кто дальше направит мяч.
6. Игроки выбивают мяч с рук сначала пассивным, а затем активным сопротивлением соперников.

***Примерные упражнения на совершенствование техники игры вратаря***

1. Два вратаря встают в 12 м друг от друга. Один бросает мяч низом или по воздуху другому. Тот ловит мяч и броском вновь возвращает партнеру.
2. Два вратаря встают в 15 м друг от друга, поочередно направляя ударом по неподвижному мячу передачи низом или верхом. Ловля осуществляется стоя на месте, в падении и броске.
3. Два вратаря встают в 15 м и ударом с полулета направляют поочередно мячи друг другу по воздуху.
4. Два игрока, заняв позицию перед воротами на углах штрафной площади, поочередно бьют по воротам. Поймав мяч, вратарь выкатывает его игроку, чья очередь наносить удар.
5. Несколько игроков с различных точек штрафной площади (не ближе 11-метровой отметки) поочередно наносят удары по воротам.

**Тактическая подготовка вратаря**

Основные тактические действия вратаря включают выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атаки своей команды, для чего вратарь точно направляет мяч партнеру, занимающему выгодную для развития атаки позицию.

*Выбор места в воротах.* В ходе игры вратарь должен неподвижно стоять на линииворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать завершающий удар.

Позиция вратаря при обстреле соперниками ворот – вратарь занимает место на условной линии, делящий пополам угол, образованный мячом и обеими сторонами ворот, переместившись при этом на 0,5-1 м вперед от линии ворот. При выходе нападающего соперников один на один с вратарем задача последнего – стремиться сократить угол обстрела, образованный мячом и стойками ворот. Для этого необходимо выйти из ворот навстречу сопернику.

При передачах вратаря мяча в штрафную площадь с флангов или подаче угловых ударов место вратаря – у дальней стойки ворот.

При высоких навесах на ворота из глубины поля вратарь занимает место на линии ворот, иначе мяч, летящий по дуге, может влететь под перекладину.

***Примерные упражнения для разучивания приема***

1. Занять правильную позицию. Два игрока, расположившись справа и слева от ворот, поочередно наносят удары по воротам с расстояния 15-17 м. В соответствии с этим вратарь все время перемещается в сторону того игрока, очередь которого наносить удары.
2. Игра на выходе. Два игрока поочередно навешивают мяч примерно на 11-метровую отметку. Сначала вратарь кулаками отбивает мяч подальше от ворот без сопротивления соперников. Затем он выполняет упражнение при пассивном сопротивлении соперника, и, наконец, соперник переходит к активной борьбе с вратарем за мяч.
3. Прегради путь. Три игрока из-за штрафной площади поочередно ведут мяч к воротам в которых находится вратарь. Его задача – уловить необходимый момент, выйти из ворот и преградить путь мячу.

*Взаимодействия с защитниками.* Указания вратаря являются обязательными длязащитников. Основные вратарские указания: «Взял!» - предупреждение защитников о предстоящем выходе на мяч из ворот; «Удар!» - указание игроку немедленно пробить по мячу; «Сзади!» - предупреждение защитников об опасности; «Один!» - указание игроку о том, что можно играть уверенно; «Сам!» - совет игроку действовать самостоятельно; «Стенка!» - указание защитникам построить «стенку» (в зависимости от места нанесения удара вратарь добавляет: «Двое!, «Трое!» и т.д.); «Влево!» или «Вправо!» - совет игрокам переместить «стенку» в соответствующую сторону; «Вышел!» - указание игроку немедленно выйти из ворот; «Штрафная!» - требования к защитникам больше не отступать назад; «Штанга!» - совет защитникам занять позицию у той стойки ворот, со стороны которой подается угловой удар.

При назначении штрафного удара на вратаря возлагается руководство постановкой перед воротами «стенки», представляющей собой шеренгу футболистов, плотно стоящих друг к другу и лицом к мячу.

***Примерные упражнения для разучивания приема***

1. Поймай и вбрось. Встав в 5-6 м от боковых линий штрафной площади, два игрока поочередно наносят удары по воротам. Вратарь ловит мячи. Если пойман мяч, посланный партнером справа, то он вбрасывается партнеру, находящемуся слева, и наоборот.
2. Поймай и выбей. В штрафной площади три игрока играют против трех соперников. Команда, владеющая мячом, атакует ворота. Следуя за мячом, вратарь все время вынужден перемещаться. Когда он овладеет мячом, то обязан выбить мяч игрокам, которые до этого момента защищались. Те для этого открываются в сторону. Соперники же мешают вратарю выбить мяч. Мяч решается выбивать только с рук.
3. Передай на свободное место. Вратарь выбивает мяч игроку, занявшему позицию вблизи боковой линии. Тот возвращает мяч назад, а сам открывается на свободное место, куда вратарь вновь направляет ему мяч ногой или рукой.
4. Откати мяч. Один из игроков, выполняя роль защитника, ведет мяч к воротам. Его преследует два соперника. Защитник делает передачу вратарю, но не в сторону ворот, а чуть в сторону от стойки и сразу совершает рывок к боковой линии на свободное место. Поймав мяч, вратарь быстро снизу вбрасывает ему мяч.
5. Подстраховка. Защитник и вратарь действуют против одного нападающего. Тот проходит по флангу, обводит защитника, действующего пассивно, и устремляется к воротам. Вратарь выбегает к нему навстречу, а защитник бежит к воротам, чтобы занять в них место вратаря.

**Психологическая подготовка вратаря**

Психологическая подготовка должна осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технико-тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков, включает в себя два раздела: общую психологическую подготовку и подготовку вратаря к конкретному матчу.

Задачи *общей психологической подготовки*:

* воспитание моральных черт и качеств личности;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания;
* развитие способности управлять своими эмоциями;
* развитие волевых качеств, особенности смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.

Средства и методы *психологическая подготовка вратаря к конкретному матчу:*

* воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
* применение специального массажа;
* отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
* применение в разминки
	1. **Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-2 года обучения**

**3.7.1.Технико-тактическая подготовка**

**Техническая подготовка**

На этапе начальной специализации юные футболисты более основательно осваивают разученные на предыдущем этапе приемы техники и изучают более сложные. На этом этапе благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей, обращается особое внимание на формирование двигательных навыков с высокой степенью автоматизированности, лежащих в основе технического мастерства. С этой целью практикуют выполнение упражнений в усложненных условиях, на повышенной скорости движения. Большое внимание уделяется также комплексным упражнениям, с подключением противодействий партнеров.

**Тактическая подготовка**

На этапе начальной специализации у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывания, оказания помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы.

В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей и др.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятий, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группа 1-2-го годов обучения Судейство соревнований по футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по футболу в общеобразовательных школах района, города.

* 1. **Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3-5 года обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**
		1. **Технико-тактическая подготовка**

**Техническая подготовка**

Этап углубленной тренировки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, появляющимся в процессе тренировки. Здесь уже предъявляются высокие требования по обеспечению высокого уровня технического мастерства, характерными чертами которого являются разносторонность, эффективность, стабильность и надежность.

На данных этапах используются упражнения повышенной сложности, причем особое внимание обращается на качество, скорость и скрытность выполнения технических приемов. Большое место отводится обработке индивидуальных – коронных технических приемов с учетом индивидуальных способностей спортсмена и выполнения функций игрового амплуа.

Техническая подготовка проводится в ограниченном единстве с тактической и воспитанием специальных физических и психических качеств.

Для повышения стабильности и надежности технических приемов целесообразно варьировать способы и условия их выполнения, используя следующий методический подход:

* многократное выполнение комплексов приемов и их разновидностей в стандартных условиях;
* выполнение комплексов приемов в усложненных и изменяющихся условиях;
* выполнение комплексов приемов в сложных условиях с возрастающим противодействием соперника;
* выполнение приемов в экстремальных, внезапно меняющихся ситуациях игровой деятельности, при действии сбивающих факторов (ограничение времени и пространства, усиление противодействия соперника, утомляемость и др.)

**Тактическая подготовка**

На этапе углубленной специализации, совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов футболистам представляются хорошие возможности к углубленному усвоению ими индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

На этих этапах индивидуальные и групповые тактические действия совершаются в тесной связи с техническими приемами игры при использовании комплексных игровых упражнений. Занятия проводятся в стандартных (упрощенных), затем в усложненных и сложных условиях игровой деятельности с подключением противоборства соперника. Одновременно осваивают основные варианты тактических построений в обороне и атаке. Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления) осваивают все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом постепенно увеличивающимися противодействием противника.

В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тактическая подготовка мало чем отличается от подготовки взрослых футболистов.

На этих этапах, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, и более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Большое внимание уделяется развитию способности переключения с одних тактических построений на другие. Для этого в учебно-тренировочных группах практикуют:

* переключение с одних тактических построений на другие по заранее обусловленному сигналу; - изменения построения в ходе игры в зависимости от изменения игры спарринг-партнера;
* проведение товарищеских игр с командами, значительно отличающимися одна от другой по стилю, способу ведения игры и использованию тактических построений.

Целесообразно акцентировать внимание на тактической подготовке к контрольному матчу. С этой целью в тренировочном занятии моделируется игра с предстоящим противником, а на установке на игру даются четкие конкретные задания каждому игроку, звену и команде. На разборках игр оценивается степень выполнения плана игры в целом и отдельных тренировочных заданий. Поощряется инициатива, творчество и самоанализ футболистов.

* + 1. **Инструкторская и судейская практика**

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по футболу в коллективе физкультуры.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения, совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города.

Организация и судейство районах и городских соревнований по футболу.

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемом, защитам, контрприемам, комбинациям.

Спортсмены должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных футболистов необходимо предусмотреть также:

* приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи – секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
* организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
* составление положения о соревновании;
* оформление судейской документации: заявка от команды;
* протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования;
* протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов соревнований;
* судейская записка;
* график распределения судей;
* отчет главного судьи соревнований;
* изучение особенностей судейства соревнований по футболу;
* освоение критериев оценки технических действий;
* оценки пассивности;
* объявления замечания и предупреждения за пассивную игру.
	1. **Основы построения спортивной тренировки**

***Спорт (в широком смысле этого слова)*** –представляет собой соревновательнуюдеятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

***Спортивная тренировка*** –является подготовкой к спортивным состязаниям,направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата.

***В содержание спортивной тренировки*** входят различные стороны подготовкиспортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

* освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
* совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
* воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
* обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
* приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность» «спортивная форма».

***Тренированность*** характеризуется степенью функционального приспособленияорганизма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.

***Подготовленность*** —это комплексный результат физической подготовки(степеньразвития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).

***Спортивная форма*** *—*это высшая степень подготовленности спортсмена,характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической). В состоянии спортивной формы спортсмен демонстрирует максимальный для себя спортивный результат.

Спортивную тренировку характеризуют некоторые отличительные черты:

1. направленность её на достижение индивидуально – возможного наивысшего результата;
2. ранняя и углублённая специализация спортсмена в избранном виде спорта;
3. тщательный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта;
4. большая продолжительность занятий необходимая для достижения максимальных тренировочных результатов;
5. исключительно высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок;
6. высокая степень индивидуализации процесса подготовки спортсмена;
7. необходимость систематического и углублённого контроля в ходе тренировочных занятий;
8. руководящая роль тренера при достаточно высокой степени самостоятельности и творчества спортсмена;
9. широкое использование не специфических средств и методов подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма.

***Средства спортивной тренировки***

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

*Избранные соревновательные упражнения* **—**это целостные двигательные действия(либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состяза-ний по избранному виду спорта.

*Специально подготовительные упражнения* включают элементы соревновательныхдействий, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на *подводящие* способствующие освоению формы, техники движений, и на *развивающие,* направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

*Общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общейподготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1. на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;
2. на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:
3. при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;
4. при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой,заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;
5. при воспитании быстроты движений и двигательной реакции спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;
6. при воспитании координационных способностей элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

***Методы спортивной тренировки***

В спортивной тренировке под термином **метод** следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

**Общепедагогические методы включают:**

* *словесные методы***,**применяемым в спортивной тренировке,относятся рассказ,объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
* *наглядные методы***,**используемым в спортивной практике,относятся: 1)правильный вметодическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

**Практические методы:**

* ***методы строго регламентированного упражнения*** относятся методы,преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, *направленных преимущественно на освоение спортивной* *техники,* выделяют методы разучивания упражнений в целом(целостно-конструктивные)и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, *направленных преимущественно на совершенствование физических* *качеств,* выделяют две основные группы методов—непрерывные и интервальные.Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

***Непрерывные методы*** тренировки-применяется в условиях равномерной и переменнойработы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

***Равномерный метод*** –характеризуется выполнением физических упражнений в теченииотносительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

***Переменный метод*** –отличается от равномерного последовательным варьированиемнагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

***Интервальный метод*** -характеризуется**в**ыполнением серии упражнений одинаковой иразной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной вынос-ливости: 10 х 400; 10 х 1000 м — в беге и беге на коньках, в гребле. Отдых зарание планируется и строго регламентируется. Как правило интервал отдыха между упр-ми 1-3 мин (иногда до 15-30 сек), таким образом тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в момент отдыха.

***Повторный метод*** –характеризуется многократным повторением упражнений сопределённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

***Метод круговой тренировки*** –характеризуется выполнением специально подобранногокомплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты: 1) регламентация работы и отдыха на каждой станции; 2) индивидуализация нагрузки; 3) использование хорошо изученных упражнений; 4) последовательное включение в работу различных мышечных групп.

***Игровой метод*** используется в процессе спортивной тренировки не только дляначального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

***Соревновательный метод*** предполагает специально организованную соревновательнуюдеятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода свя-зано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает ин-тегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

* 1. **Принципы построения тренировки**

**Обучающая тренировка**

При построении учебно-тренировочного процесса, надо знать основные методические принципы обучения технике футбола и уметь применять их на практике. Знание принципов построения обучающей тренировки и методики обучения техническим приемам, позволит Вам оценивать и построение тренировочного процесса и правильно подбирать способы, средства и методы применяемые в занятиях с технической направленностью. При обучении технике футбола надо применять индивидуально-групповой способ тренировки который значительно эффективнее командных занятий. Конечно, для этого в организацию тренировочного процесса надо внести определенные изменения, но эффективность как отдельных упражнений, так и всей тренировки с технической направленностью значительно повысится.

**Любая тренировка и игра** несет в себе обучающую составляющую.Обучение,еслине соблюдаются принципы формирования навыка, происходит на подсознательном уровне, когда включаются интуитивные (врожденные) механизмы оптимизации движения, скорректированные оценкой его результата. Талантливые и двигательно-одаренные люди, без специального обучения могут освоить на хорошем уровне отдельные технические приемы. Но на современном этапе развития футбола даже бразильские пляжи, с десятками тысяч мальчишек, играющими сутками напролет в футбол, не могу обеспечить подготовку игроков по своему техническому уровню отвечающими современным требованиям. Уже и в Бразилии подготовка юных футболистов переходит с пустырей и пляжей в спортивные школы и академии. Но в Бразилии организованные занятия юных футболистов в стенах спортивных школ пока еще подкрепляются дополнительными многочасовыми дворовыми играми (ещё сильны традиции «дикого» футбола). Цивилизованные страны уже давно лишились дворового футбола. Организованная подготовка юных футболистов (в спортивных школах и академиях) при всех преимуществах перед «дворовым» футболом имеет существенные недостатки именно в части начального обучения технике игры. Главный «недостаток» организованного футбола в обучении технике футбола, на этапе начальной подготовки, маленькое количество времени, отводимое на целенаправленное обучение технике и недостаточная эффективность занятий. Времени, отведенного не на тренировку технических действий, а именно на **обучение** **(формирование устойчивого** **динамического стереотипа при выполнении технического действия, переходящего в автоматизм).**

Сиюминутные задачи достижения конкретных спортивных результатов, закрывают главную цель – воспитание техничных футболистов, способных играть на высоком уровне. Но даже если постепенно приходит понимание, что спортивный результат в юношеском возрасте это не главное, подход к учебно-тренировочному процессу остается устаревшим. Поэтому задача повышения эффективности учебно-тренировочных занятий по обучению техники футбола является крайне актуальной.

*Тренировка - учебное занятие в котором решаются разнообразные задачи по подготовке юного футболиста.*

*«Обучающая» тренировка – занятие в котором соблюдаются принципы формирования навыка.*

*«Обучающее» упражнение - упражнение, которое служит формированию динамического стереотипа, соответствующего стандарту изучаемого технического приема*.

Если мы вникнем в понятие «динамический стереотип», и принципы его формирования, то станет понятным необходимость введения терминов «обучающая тренировка» и «обучающее упражнение». Динамический стереотип, если говорить простыми словами, это возможность совершать двигательное действие без контроля сознания. Динамический стереотип лежит в основании формирования автоматизма, навыка, и, в конечном счете, умения.

**Умение** -применение Игроком освоенного способа действий в различныхситуациях. «Умелый» Игрок - это не тот, кто владеет каким-то действием в четко определенной ситуации, но тот, кто может делать это в разных условиях, находя решение в разных ситуациях. Главная черта умения - это способность Игрока применять свои знания, навыки с учетом требований конкретной ситуации, что иногда называют «управление исполнением».

Динамический стереотип вырабатывается в процессе обучения и тренировки при **многократных повторениях** двигательного действия.В результате таких повторений вмозге записывается как бы "программа" выполнения данного движения, позволяющая в дальнейшем выполнять действие автоматически, не затрачивая на него особых усилий. Вот такая программа автоматического выполнения движения и называется в нейрофизиологии **динамическим стереотипом**. А внешним проявлением наличия в мозге динамического стереотипа как раз и является.

Навык - это доведённая до **автоматизма** способность выполнять тот или иной вид деятельности (чаще всего - двигательной). Важной является та особенность, что при автоматизированном навыке, действия осуществляются практически **неосознанно**, без подключения сферы мышления, т.е. не создают для работающего проблемной ситуации. Навыки делают деятельность экономной и эффективной.

Выработка динамического стереотипа представляет собой значительную нагрузку на центральную нервную систему, поскольку мозгу и всему организму требуется перестраивать привычные и удобные способы деятельности, прокладывать для себя новые "пути" движения по незнакомой территории. Ключевым моментом здесь является тот факт, что однажды выработанный стереотип автоматизируется и становится **инертным**, то есть, не исчезает и не разрушается даже спустя очень долгое время. Всем известна шутка «технику не пропьешь». Это именно благодаря **инертности** созданного динамического стереотипа.

Автоматизм достигается при многократном предъявлении одних и тех же положительных или тормозных условных раздражителей, следующих с постоянными интервалами времени между ними. При формировании динамического стереотипа повышается эффективность работы нервной системы, т.к. после каждой реакции происходит автоматическая подготовка к последующей. Для формирования динамического стереотипа необходимо наличие внешнего стереотипа, т. е. **определенной** **последовательности действия условных и безусловных раздражителей**.

Динамический стереотип снимает во многих случаях необходимость смыслового контроля за пусковыми импульсами (произвольными командами) для следующих друг за другом движений: ведь особенностью динамического стереотипа является то, что переход от одной части действия к другой осуществляется автоматически, так как окончание одного движения служит сигналом для начала следующего.

Соблюдение педагогических принципов обучения является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Термины ***«методика тренировки»*** и ***«методика обучения»*** не являются синонимами. Практическое наполнение их значительно отличаются. К сожалению, в настоящее время в детском футболе, преобладает **тренировка** (подготовка игрока через командные занятия, к соревнованиям) в ущерб **обучению** технике и развитию физических качеств с учетом индивидуальных способностей.

Принципы обучения являются закономерностями, то есть действуют вне зависимости от нашего согласия/несогласия с ними. Эти закономерности надо поставить на службу, для повышения эффективности тренировочного процесса.

**Принцип мотивации** основан на понимании того простого факта,что если учеловека отсутствует мотивация (потребность) к данной деятельности, то ни о каких хороших результатах не может быть и речи.

На первый взгляд с этим принципом в детском футболе всё в порядке. Дети приходят в футбольные школы уже сильно мотивированные своей любовью к футболу, стремлением побеждать в соревнованиях, желанием стать звездой (профессиональным футболистом) и так далее. Но с точки зрения качественного обучения технике футбола, некоторые тренеры (если не многие) недооценивают этот принцип. Умение детского тренера использовать мотивацию для улучшения процесса обучения технике (как впрочем и других сторон подготовки юного футболиста) является показателем его квалификации.

Сильным мотивационным раздражителем является рост результатов. Если игрок видит, что дополнительные индивидуальные занятия реально улучшают результативность удара, если он ощущает рост качества удара, выраженный в повышении процента результативных действий, то это сильно мотивирует на продолжение упорных тренировок. Для того, чтобы задействовать мотивацию, нужно обязательно вести учет достижений и прослеживать динамику роста результатов через различные тесты и соревнования на технику. Например, перед началом цикла занятий по обучению технике удара провести тест на дальность удара. Записать рекорд и средний результат. Правильно спланированный цикл занятий НЕИЗБЕЖНО приведет к росту результатов тестирования. Это послужит сильной мотивацией для продолжения упорных тренировок.

**Принцип доступности и посильности** предполагает,что предлагаемый учебныйматериал соответствует возрастным и интеллектуальным возможностям Игрока, а его усвоение не вызывает у них непреодолимых трудностей. Особенно это касается «физической» возможности Игрока выполнить движение правильно.

Этот принцип достаточно часто нарушается. Некоторые детские тренера думают, что давая трудное движение или задание повышенной сложности в тренировке, они повышают техничность игрока. Это заблуждение.

Например. Вот типичная методическая ошибка, совершаемая тренерами. Тренер в задачах тренировки обозначает отработку какой-либо части технического приёма, и в упражнении, ставит Игрокам задачу сделать передачу на 35 метров и попасть в обозначенную цель. Однако для некоторых из них сделать передачу на такое расстояние непосильно. Их личный рекорд удара на дальность достигает только 30 метров. В этом упражнении такие игроки будут стараться ударить мяч максимально сильно, сосредотачивая своё внимание (часто подсознательно) на решение задачи произвести сильный удар. Такая необходимость, во-первых, закрепощает игрока, во-вторых, он уже не может сосредоточиться на изучаемом элементе движения, так как в коре головного мозга появился очаг сильного возбуждения (решения задачи сильного удара), который доминирует и препятствует образованию необходимых связей в выполнении поставленной на тренировку технической задачи. Попутно замечу, что и для Игрока, который имеет рекорд выше 40 метров, тоже нарушается данный принцип. Легко доступная цель порождает потерю концентрации и демотивацию.

**Принцип минимизации** заключается в выборе для начала обучения минимальнонеобходимого количества главных элементов в структуре движения. По мере изучения приема, увеличивается количество изучаемых элементов, так как уже освоенные движения переходят из разряда «обучение» в «поддерживание уровня достигнутого». Перегруженность тренировки/упражнения поставленными задачами - ещё один из факторов, мешающих эффективному обучению. Можно выявить три типичные ошибки, особенно часто встречающиеся на стадиях ознакомления с техническим приёмом и его начальным изучением.

***Первая.*** Ставится много задач по выполнению элементов и деталей техническогоприёма.

Игроку предлагается в одном упражнении сделать и правильный последний шаг, и проследить за постановкой опорной ноги, и коленкой «накрыть» мяч, и не забыть про «жесткий» рычаг. В результате внимание игрока рассредоточивается на большом количестве задач и значительно падает контроль над движением.

***Вторая.*** Тренер определил главной задачей тренировки обучение технике удара,нопредлагает упражнение, в котором до самого удара игрок должен принять мяч, произвести обводку стоек и только после этого сделать удар. Естественно, когда дело доходит до удара, игроком забыты все задания тренера на правильное движение.

***Третья.*** В тренировке каждое новое упражнение ставит задачи по отработке другоготехнического приёма. Задача тренировки обучение удару подъёмом, но тренер постоянно меняет упражнения. Сначала бьём по воротам (удар подъёмом), потом в паре делаем передачу щёчкой, потом обводка один в один, потом снова упражнение на технику удара. Естественно, ни о каком целенаправленном обучение технике удара в этой тренировке речь не идет, хотя большинство упражнений было «на удар».

Выбрав минимально необходимое количество отрабатываемых в тренировке/упражнении элементов технического приёма, мы значительно повысим эффективность занятия.

**Принцип систематичности и последовательности** требует,чтобы знания,умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый новый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового. Систематичность и последовательность в обучении позволяют достичь больших результатов.

Умение составить оперативный и стратегический план работы над частями и элементами техники удара, и работать по нему систематично и последовательно - признак профессионализма детского тренера.

**Принцип концентризма** предусматривает такой характер отбора изучаемыхтехнических приемов, которые наиболее востребованы для конкретного Игрока в соревновательной деятельности. Т.е. тренируем (учим) те приемы, которые наиболее часто применяются на игровой позиции, которая наилучшим образом соответствует врожденным и приобретенным качествам Игрока. Если говорить «в общем», то тренеру важно сконцентрировать своё внимание на определённых группах технических приёмов, наиболее важных на данном этапе обучения. На начальных этапах обучения важно заниматься «базовой» техникой. На конечном отрезке этапа разучивания и особенно на этапе совершенствования необходимо больше внимания в тренировочном плане уделить «специальной» технике, технике «позиции».

Тренер должен уметь расставлять приоритеты в выборе и групп технических приёмов и выделять наиболее важные технические приёмы внутри этих групп.

Несоблюдение принципа концентризма «загружает» тренировочный процесс изучением малозначительных технических приемов в ущерб главным. Игрок хорошо освоил, например, «удар с лёта по воротам». Только вот беда, в игре он его практически не применяет. А вот пас щёчкой, удар, которым он постоянно пользуется, выполняет с большим количеством брака. Ну да это и понятно - в тренировках в основном с лёта бил.

Некоторые из тренеров, в ответ на «упрёк» нерациональности обучения малоиспользуемых приёмов (в данном случае – ударе с лёта) отвечают, что кроме техники удара с лёта, Игрок совершенствует ещё и «специальную ловкость». В ответ приведу следующие аргументы.

Во-первых, если Вы поставили задачу не данное занятие – обучение технике удара с «лёта», то эту задачу и надо решать.

Во-вторых, если Вы хотите развивать «специальную ловкость», то для решения такой задачи есть и более эффективные способы и средства.

В-третьих, совмещая в одном упражнении решение нескольких задач (что в принципе возможно) вы значительно снижаете эффективность как обучения технике удара, так и развитию «специальной ловкости». Решение этих задач по отдельности принесёт значительно больше пользы (при одинаковом потраченном тренировочном времени). Однако должен указать на то, что при **совершенствовании** указанных качеств и умений подход по совмещению разноплановых задач может иметь место.

**Принцип связи теории с практикой.** Всё,что Игрок изучает в ходе учебно-тренировочного процесса, делается не из теоретического интереса и праздного любопытства, а с единственной главной целью – применения знаний на практике, в соревновательной деятельности. Следовательно, в ходе обучения технике, надо овладеть основными разделами футбольной техники, необходимыми для игры. И что самое главное контролировать применение этих приемов в ходе соревновательной деятельности, анализируя КАЖДЫЙ эпизод, в котором приемы был выполнены и их результат. Так же надо обращать внимание и на те эпизоды, в которых изучаемый технический приём должен был бы выполнен (по тактическим предпосылкам), но был подсознательно заменён другим (обычно, более привычным и освоенным).

Нельзя работать над техникой удара, ради самой техники. Как только начинает формироваться динамический стереотип, при выполнении движения в облегченных условиях (по неподвижному мячу) надо планировать перевод возникшего автоматизма в игровую обстановку. Очень важно уловить то время, когда надо начать постепенно усложнять задания по выполнению технических движений, вводя различные усложнения в упражнения.

**Принцип прочности**.Принцип прочности предполагает устойчивое выполнениеосвоенного технического приема во все более усложняющейся обстановки. Поэтому после начального обучения техническому приему следует этап совершенствования. Т.е. над техникой надо работать всю спортивную карьеру. Только по разному.

Техника футбола очень многообразна. И тренеру надо успеть обучить игрока большому количеству технических приёмов. Такая ситуация часто заставляет детского тренера переходить к обучению другого технического приёма, не достигнув нужного автоматизма движения предыдущего. Это большая ошибка. В результате мы получим игрока, который умеет много, да всё знает «на троечку», делает технические приёмы с большим количеством брака.

Если Вы игнорируете этот принцип, не понимаете его значения, это значит, что в обучении Вы будете «скакать» по всему арсеналу технических приемов, не усваивая прочно каждый отдельный прием.

**Принцип взаимосвязи различных направлений развития и обучения.**

Обучение техническим приемам нельзя проводит в отрыве от других направлений тренировочной работы. Только их гармоничное и своевременное сочетание позволит добиться высоких результатов обучения.

**Принцип индивидуализации**

Этот важнейший принцип лежит в основе, фундаменте теоретических предпосылок данной монографии. В командных видах спорта индивидуализация подготовки игрока ещё не заняла достойное место в планах тренеров. Но именно индивидуализация занятий является необходимостью, которая позволит интенсифицировать тренировочный процесс и повысить качество и эффективность обучения. Необходимо отойти от практики обучения «всех, всему и одинаково». Такое отношение к обучению юных футболистов порождает «серую» массу выпускников футбольных школ, слабо подготовленных технически, не имеющих своей индивидуальности. Отдельные «звёздочки» появляются не благодаря, а вопреки системе подготовки резервов в детском футболе, за счет сильной природной одарённости и таланта, который «не смогли усреднить».

Возможность оценить эффективность обучающей тренировки в целом и каждого упражнения в частности является очень важной частью организации учебно-тренировочного процесса.

Наличие внешних стереотипов для формирования правильного движения обязательно. Кроме того необходимо следовать.

**Условиям выполнения движения (технического приёма)**

1. *Перед началом занятия/упражнения проводится словесное описание общей структуры движения и ставится задача по фиксации внимания на одном – двух главных для данного упражнения/занятия элементах.*

Большое количество задач поставленных перед началом каждого упражнения, а тем более отсутствие таких задач (установка – «работаем над ударам по воротам» - достаточно типична) - часто встречающаяся ошибка. Это касается как упражнения по работе над «локальным» техническим приёмом, так и комплексных упражнений, включающим в себя выполнение нескольких технических действий.

1. *Перед началом выполнения группы упражнений:* проводится разминка на основе подготовительных и развивающих упражнений, соответствующих обучаемому приёму.

Подготовка организма Игрока к освоению конкретного технического приёма - важное условие повышения эффективности упражнения/тренировки. Разогрев мышцы участвующие в движении, повысив их эластичность, подготовив суставы и сухожилия к работе, мы сможем с первых же движений выполнять технический приём правильно, проводятся подводящие и имитационные упражнения, с акцентом на правильное выполнение элементов технического приема, обозначенных в плане тренировки.

Перед началом выполнения плана занятия по обучению удару необходимо «освежить» в памяти Игрока уже изученные движения, настроить его на обучение путём повторения различных элементов технического приёма.

1. *Количество повторений изучаемого технического приёма должно быть не менее 30 (сериями, например 3 х 10)*

Если игрок во время выполнения упражнений на технику удара нанёс менее 30 ударов (в сжатый временной отрезок), то это значительно снижает эффективность обучения данному техническому приёму. Конечно «за цифру» количества тренируемого удара за тренировку можно спорить. Я считаю, что для появления реального и качественного сдвига в формировании автоматизма при целенаправленном обучении удару за тренировку надо нанести не менее 80-100 «правильных» ударов, только тогда можно считать тренировку полноценно «обучающей». Но цифру в 30 ударов можно признать необходимым минимумом. Все удары, даже при различных упражнениях, должны быть максимально стандартизированы (говорим о начальной стадии обучения).

1. *Пауза между совершением действия (выполнения технического приема) не должна превышать 15-20 секунд в серии. Между сериями пауза может быть длиннее.*

Наиважнейшее условие для эффективности обучения удару - это минимизация паузы между ударами. Каждый последующий удар должен как можно быстрее «накладываться» на «свежие» следовые явления в коре головного мозга. Только так «правильная тропинка», по которой идут импульсы-команды от головы к исполнительным органам (мышцам и суставам) «протаптывается» надежно и эффективно. Тренер должен очень тщательно продумывать организацию упражнения для того, чтобы два важных условия выполнениями технического приёма (количество ударов и время паузы между ними) являлись оптимальными. Наиболее эффективно работать над ударом серийно. То есть, надо выполнять серию ударов (от 6 до 10) с минимальной паузой, затем небольшой перерыв для объяснения нового задания или уточнения делаемого упражнения, или для повторного объяснения какого-то элемента (и тому подобное) и новая серия.

1. *Упражнение должно быть стандартным и в основных параметрах повторять предыдущую тренировку.*

Стремление некоторых тренеров «сделать тренировку интереснее» как в отдельном упражнении, так и в цикле занятий, приводит к частой смене упражнений. Это серьёзное нарушение принципа формирования автоматизма движения, обязательное условие которого – стандартизация движения. Да, существует проблема «скучного» упражнения. Частое и длительное повторение технического приёма (а стандартизация движения – важное условие эффективного формирования автоматизма) ведёт к снижению концентрации внимания Игрока на отдельных элементах движения, падает интерес к упражнению и, как следствие, снижается продуктивность занятий. Решать эту проблемунадо не частой сменой упражнений, а другими педагогическими средствами и методами. Во-первых, повышением эмоциональности упражнения, введением различныхсоревновательных мотивов. Так мы замаскируем «монотонность» работы эмоциями. Во-вторых, «спрятав» основную часть упражнения в предварительных действиях икаких-то движениях после выполнения главного задания (которые можно менять без ущерба обучаемости). При этом, конечно, надо следить за тем, чтобы эти изменения в упражнении не влияли на выполнение главной задачи.

1. *Должна соблюдаться общая структура движения*

Сосредотачивая внимание Игрока на каких-либо отдельных элементах или деталях технического приёма, нельзя допускать, чтобы общая структура движения нарушалась. Весь технический приём должен выполняться гармонично, слаженно, даже при концентрации внимания Игрока на какой-то важной детали приёма.

1. *При выполнении упражнения должны быть поставлены определённые задачи по достижению результата движения (точность, дальность, ограниченное пространство, быстрота и т. д.)*

Перед началом выполнения упражнения надо **всегда и обязательно** определять его результативность, поставив достижимую цель. Глупо, при ударах по воротам, ставить задачу – попасть в них. Типа, попал в ворота – хорошо, и игрока можно похвалить, промахнулся плохо. Цель должна быть очень локальной, небольшой, трудной, но в принципе достижимой. Например, отмеченный разметкой 1 на 1 метр, правый верхний угол ворот, невысокая фишка, поставленная в левом нижнем углу ворот, которую надо сбить. И так далее.

**Только тогда, когда движение при выполнении технического приёма и его результативность тесно связаны между собой, эффективно формируется (в том числе и****на подсознательном уровне) динамический стереотип.**

Корректировка движения после каждого удара в зависимости от его результативностиобязательное условие формирования навыка. Надо обращать внимание на то, что несмотря на трудность решения поставленной задачи, она была реально достижимой. Если игрок имеет, например, рекорд удара на дальность 30 метров, а цель находится на расстоянии 35 метров, то желание ударить очень сильно (а иначе мяч не долетит до цели и игрок это понимает) неизбежно приведет к игнорированию поставленной тренером задачи - концентрировать внимание на отдельном, изучаемом элементе технического приёма. Точно так же плохо когда задача легкая в реализации. Рекорд 30 метров, цель на расстоянии 20 метров. Легкость её достижения приводит к небрежности в движении, расслабленности, потери концентрации внимания на элементах и деталях, ведь при любом, даже не правильном движении цель будет достигнута. Подобная проблема практически всегда возникает при командном методе обучения, когда все игроки выполняют одно и то же упражнение. В приведенном примере (при ударе на дальность) у группы игроков разный уровень технического оснащения и соответственно разные рекорды по удару на дальность.

Таким образом, «общее» задание – ударить на расстояние 30 метров для двух групп игроков будет демотивационным (тем, кто может легко ударит дальше и для тех, у кого не хватает техники достичь поставленной цели) и только для отдельных игроков упражнение будет эффективным в этой части. Правильно варьируя поставленные на упражнение задачи и цели, мы повышаем отдачу от его выполнения.

1. *Каждое движение (технический приём) должно быть оценено (тренером и самим игроком) с точки зрения правильности как общего движения, так и выполнения выделенных элементов движения.*

После каждого удара тренер должен оценить движение, похвалить игрока за правильное выполнение задания, его результативность, отметить верное выполнение какой-либо детали движения, сосредоточить внимание на изучаемом элементе, отметить (но уже для себя) ошибки, для дальнейшего анализа. Своевременная подсказка, корректировка выполнения движения, концентрация внимания Игрока на правильном выполнении какого-либо элемента или детали техники, что называется «по горячим» следам, значительно повышают эффективность обучения.

В то же время игрока необходимо научить самостоятельно оценивать правильность выполнения как упражнения в целом, так и отдельных частей и элементов технического приёма. Сознательное отношение к движению у Игрока, «проговаривание» задачи, само корректировка исполнения элементов и деталей технического приёма (при знании «эталонного» движения), является важным потенциалом для повышения эффективности упражнения (к сожалению, часто не реализуемый).

1. *Если ошибка регулярно повторяется, упражнение для данного игрока прекращается, и используются различные приемы устранения ошибки (главным образом путем повторениями вычлененного ошибочного элемента и фиксации внимания игрока на правильном его исполнении).*

Избежать «заучивания» ошибок важная задача, стоящая перед тренером. Если не обращать внимание на ошибочное движение в стандартных ситуациях, то получится ситуация, когда ошибки тренируются наряду с правильными движениями. Но это происходит только в том случае, если ошибка повторяется регулярно. На череду отдельных и разных ошибок, можно (в данном упражнении) не обращать внимания. Это только отвлекает внимание от тех элементов, которые планово разучиваются. Но в то же время, тренер должен обращать внимание даже на отдельные ошибки, чтобы анализировать причину их возникновения, иметь возможность отслеживать их повторяемость в других упражнениях/занятиях.

1. *В недельном тренировочном цикле на начальном этапе обучения конкретному техническому приёму должно быть запланировано решение задач по нему не менее чем в трех тренировках.*

«Наслаивание» тренировок с одинаковыми задачами в недельном тренировочном цикле диктуется тем обстоятельством, что в противном случае положительный эффект от обучения начинает (без «подтверждения») слабеть. Можно провести с большой пользой тренировку по обучению технике удара, но если сделать большую паузу между занятиями, то эта польза просто улетучится. Поэтому я советую проводить подряд 2-3 недельных цикла с постановкой одинаковых задач по обучению.

**Очень важно,** чтобы тренировки/упражнения«наслаивались»,до достижениястабильного исполнения, в общем.

* 1. **Содержания технической подготовки**

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложнокоординационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Основными ***задачами*** технической подготовки футболистов являются:

* прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
* обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
* надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие ***этапы***:

* первоначальное обучение;
* углубленное разучивание;
* закрепление и совершенствование техники.

*Первоначальное обучение*.Главная цель этапа-освоение основ техники изучаемогоприема.

Первые попытки выполнить разучиваемый технический прием характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга. Недостаточно развитое у детей внутреннее торможение приводит к неточному воспроизведению кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, неустойчивости его ритма, появлению излишних дополнительных движений и мышечной закрепощенности. По мере формирования двигательного навыка у детей создается целостное двигательное представление о техническом приеме в целом и о его основных элементах.

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия.

В рассказе дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, т.к. расчленение прием на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам необходимо начинать через "ведущую" ногу и в удобную сторону.

Определяя меру повторений, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения вызывают у юных футболистов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих уроках.

*Углубленное разучивание.* Этот этап характеризуется закреплением основ техникиразучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Число стереотипных повторений уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняются условия выполнения разучиваемого двигательного действия. Число повторений упражнения в одном занятии увеличивается. Наиболее эффективны на данном этапе переключения на игровые упражнения. Затем снова осуществляется многократное повторение изучаемого действия в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

На данном этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

*Закрепление и совершенствование техники.* Основные задачи этого этапа-закрепитьосваиваемую технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора ***методов и средств*** обучения.

На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Методы обучения применяются при разучивании новых технических приемов. Активность юных футболистов направлена на усвоение теоретических знаний о способе решения конкретной двигательной задачи и практическом овладении данным способом на уровне двигательного умения, а затем и навыка. В качестве основного используется метод практического упражнения в сочетании со словесными и наглядными методами передачи учебной информации. Учитывая специфику футбола как спортивной игры, для закрепления и совершенствования разучиваемых двигательных действий широко применяют игровой и соревновательный методы.

*Методы обеспечения наглядности* применяются для создания у обучаемыхзрительного образа изучаемого технического приема. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание учащихся на те моменты, которые существенно для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ. Благодаря наблюдению за демонстрируемым образцом выполнения технического приема у юных футболистов включаются рефлекторные механизмы подражания, что приводит к повышению качества воспроизведения при самостоятельных попытках его выполнения.

Для предупреждения ошибок, иногда целесообразно включать их в демонстрируемое движение. Такой показ сопровождается пояснениями и должен обязательно завершаться правильной безошибочной демонстрацией.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используются и другие приемы - просмотр наглядных пособий, киноматериалов, видеозаписей.

Умелое использование показа особенно важно при обучении детей, у которых вторая сигнальная система развита недостаточно и основную роль в восприятии и переработке учебной информации выполняет первая сигнальная система.

*Методы слова* относятся к числу наиболее широко используемых методов в практикеобучения двигательным действиям. Он обеспечивает формирование логического образа действия, поскольку раскрывает внутренние механизмы его построения, которые не удается выявить при наблюдении.

Назначение объяснения - дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа. Тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляются память и процессы мышления. Занимающиеся более полно осознают свою задачу, выделяют для себя необходимые ориентиры и критерии.

Вербальная информация воспринимается лучше, если объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно.

*Метод практического упражнения* предполагает усвоение и закрепление новогодвигательного действия и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнения. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь, от избранного преподавателем метода разучивания.

Чтобы овладеть каким-либо действием, его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения закрепить.

С этой целью на практике используются методы целостного, расчлененного и комплексного разучивания нового.

Целостный метод предполагает возможность овладения двигательным действием через выполнение изучаемого движения в полной координации. Это оправдывает себя только в тех случаях, когда движение обладает простой структурой, или во многом (по элементам) является знакомым для учащихся.

Если же движение сложное, и к тому же является принципиально новым по содержанию, то его освоение рациональнее строить по принципу выделения и усвоения, в первую очередь, главных или трудных звеньев, и последующего соединения их в единое системное целое. Данный метод носит название расчлененного, поскольку предполагает существование двух этапов: аналитического усвоения отдельных элементов и объединения этих элементов в системно организованное целое – сложное двигательной действие. И хотя этот метод во многом уступает целостному, но при обучении сложным двигательным действиям он является единственно возможным.

Промежуточное положение занимает комплексный метод. Суть его заключается в соединении обоих методов, при котором, в зависимости от конкретного случая, преобладает целостное и расчлененное освоение.

Большинство специалистов считают, что при обучении технике владения мячом в футболе ведущее место занимают методы целостного и комплексного разучивания, поскольку при делении технического приема на части теряется его смысловое назначение, нарушается целостность его внутренней структуры. В тех случаях, когда технический прием достаточно сложен по своему содержанию, рекомендуется применять расчлененный метод с выделением его ведущего звена, после овладения которым движение осваивают целиком.

Расчлененно в футболе осваиваются только сложные тактические взаимодействия, состоящие из отдельных, более простых, элементов.

Отмечается, что использование методов расчлененного разучивания оправдано лишь на начальных этапах обучению техническим приемам. После того как движение в общих чертах освоено, переходят к его закреплению с помощью комплексного и целостного методов.

Основными ***средствами*** решения задач технической подготовки юных футболистов являются *соревновательные* и *тренировочные упражнения*. К *соревновательным* относятся технико-тактические действия в официальных (календарных), товарищеских, контрольных, учебных и других играх; *к тренировочным* - подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Целью подготовительных упражнений является подготовка мышечно-связочный аппарат футболиста к нагрузкам; подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема; специальных – к овладению всем сложным арсеналом технико-тактических приемов.

Практические упражнения могут выполняться в рамках применения игрового и соревновательного методов. Эти два метода близки по значению и характеристике и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Основная их ценность в комплексном развитии психофизических качеств, обеспечивающих приобретение помехоустойчивости технических приемов к сбивающим факторам, в создании универсальных программ единоборства в системе "нападающий-защитник".

Игровой метод преимущественно используется в процессе обучения технике футбола

Через применение разнообразных подвижных игр, выступающих в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем футбольном матче. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие требованиям футбола. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие футбола. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять технические приемы, выступающие одновременно и как игровые приемы, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью данных приемов. И делают они это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой над ними довлеет дух состязания, а лишь одна из многих и привычных подвижных игр. Поэтому игровой метод широко используют в работе с юными футболистами.

Соревновательный метод занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости футбольных матчей для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении усвоенных технико-тактических приемов и систем игры. Только участие непосредственно в соревнованиях по футболу подводит футболиста к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства. В форме соревнований проводятся так же отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

В форме соревнований проводятся так же отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

Футбольные матчи классифицируются как подводящие, второстепенные и основные. Их также подразделяют на официальные (календарные) и товарищеские, контрольные и показательные. В зависимости от задач и периода подготовки удельный вес и значение соревнований меняются. Выбирая ту или иную их форму, важно точно определить решаемые задачи, установить порядок проведения и способы контроля над достижением поставленных целей. Наилучших результатов с помощью этого метода можно добиться, если соревнования превратятся в составную часть учебно-тренировочного процесса на всем протяжении многолетней подготовки.

Процесс овладения техническими приемами всегда протекает параллельно с исправлением двигательных ***ошибок***, допускаемых обучаемыми. В большинстве случаев они естественны и не свидетельствуют об ошибках, допущенных тренером. Они вызывают целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. Поэтому одна из важнейших задач обучения - предупреждение и исправление ошибок до того, как они закрепятся, поскольку укоренившиеся ошибки с трудом поддаются исправлению.

Выделяются следующие причины возникновения ошибок:

* Неподготовленность занимающихся к усвоению нового учебного материала. Это может быть неподготовленность двигательного аппарата, отсутствие необходимого уровня развития физических и интеллектуальных качеств. Чтобы устранить эту причину, следует строже придерживаться принципа систематичности и последовательности, постоянно уделяя внимание интеллектуальной и физической подготовленности занимающихся.
* Неправильные представления об изучаемом действии, являющиеся следствием невнимательности занимающихся, непонимания или использования недостаточно эффективных методов объяснения и показа. Поэтому к изучению нового материала следует приступить только после предварительной подготовки занимающихся, когда они не утомлены и с интересом относятся ко всему новому. Необходимо также с особой тщательностью готовиться к объяснению, продумывая в деталях не только его содержание, но и форму, последовательность, сочетание с показом, и организацию внимания занимающихся.
* Нарушение последовательности в схеме обучения, выражающееся в использовании упражнений, условия деятельности которых превышают настоящие возможности занимающихся. Причина таких нарушений - в переоценке педагогом реальных темпов овладения изучаемым техническим приемом. Поэтому переход от одного этапа к другому должен осуществляется на основании педагогического учета и контроля над ходом усвоения.
* Нарушение координационных механизмов, возникающие в силу ряда причин: влияния прежнего двигательного опыта, особенностей сенсомоторных механизмов, стремления занимающихся сразу же добиться высокого результата. Нужно в каждом конкретном случае выявить истинную причину и постараться устранить ее.

Выявляемые ошибки устраняют своевременными указаниями и инструктированием, повторным показом и совместным (с тренером) выполнением в замедленном темпе, упрощением движения за счет его расчленения, выделением фазы, в которой выявлена ошибка, и ее изолированным разучиванием, повторным выполнением подводящих упражнений, упражнениями у зеркала и с партнером, указывающим на ошибки, упражнениями на тренажерах.

Для правильного построения двигательного действия и своевременного выявления и исправления двигательных ошибок существенно важно поступление ***срочной*** ***информации*** о протекании отдельных фаз и элементов в структуре движения.Повышениекачества обратных связей внутри двигательного анализатора способствует улучшению процесса управления.

Для этого недостаточно только использовать информацию о конечном результате действия (попал - не попал). Необходимы промежуточные ориентиры, сигнализирующие о протекании движения в различные его моменты: в исходном положении, от которого часто зависит качество последующего движения, и в наиболее важные моменты, сигнализирующие об амплитуде, направлении, темпе и ритме движения. Все эти параметры могут быть опосредованы, с помощью специальных тренажерных устройств. Их применение не только в несколько раз ускоряет темпы овладение двигательными навыками, но и помогает избежать появления серьезных ошибок или быстро исправить их.

Одним из важных условий повышения эффективности соревновательной деятельности в футболе является ***надежность и устойчивость двигательных навыков*** по отношению к вариативным условиям игры. Поэтому упражнения с мячом должны проводиться в меняющихся условиях, чтобы расширять диапазоны подвижности формирующихся двигательных умений и навыков.

Это осуществляется через:

* изменение обстановки, в которой действует спортсмен;
* изменение функционального состояния самого спортсмена;
* изменение задачи в ходе выполнения упражнений: облегчение или усложнение ее.

Варьирование задач вызывает изменение формы и характера выполнения движений.

* все упражнения по структуре и характеру должны соответствовать основным техническим приемам, входящим в содержание игры;
* необходимо разнообразить условия выполнения технических приемов;
* выполнять любое упражнение технически правильно;
* изменять стандартные условия выполнения технических приемов с помощью ориентиров, дополнительных предметов, побуждающих, направляющих и регулирующих движения;
* применять контрастные дифференцировки;
* сочетать выполнение вспомогательных (подводящих) упражнений с целостным выполнением разучиваемого технического приема;
* выполнять технические приемы в облегченных, стандартных условиях;
* многократно повторять разучиваемые движения с оптимальными перерывами между повторениями, с акцентом на мелких деталях;
* варьировать форму и характер выполнения движений в зависимости от возникающей двигательной задачи;
* приобретать дополнительные игровые связи (жонглирование);выполнять движения в соединениях с другими движениями в различной обстановке и при разном состоянии спортсмена (усталость, изменения эмоционального состояния и пр.);
* осуществлять вариативность, помня, что сформированный навык еще не стоек и может легко «разрушаться» под влиянием различных сбивающих моментов (утомление, поспешное и чрезмерное усложнение двигательной задачи, включение различных вариантов исполнения, неожиданное изменение обстановки и др.);
* изменять механические условия выполнения приема (упругие свойства, размеры, вес мяча и др.);
* повысить роль слова (сигнализировать выполнение и пр.);
* повысить устойчивость навыка со «слабейшей стороны»;
* помнить, что новое в обучении разрушает старое (интерференция);
* вырабатывать способность «накоплять» адаптации;
* иметь в виду не всякую устойчивость навыка, а динамическую;
* при подборе упражнений ориентироваться на непрямой метод подбора.

Таким образом, повышение точности восприятия, оценки и регулирования пространственных, временных, динамических характеристик выполняемых технических приемов посредством тренировки двигательного анализатора приводит к совершенствованию системы управления построением двигательных действий, представляющих содержание технических приемов, и в конечном итоге, к повышению их надежности и устойчивости.

* 1. **Содержание тактической подготовки**

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техников создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащенности футболистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации упражнений по тактике.

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов представляет собой это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с противником. Тактическое мастерство проявляется здесь в умении принимать решения, которые позволяли бы наиболее рационально использовать имеющиеся у команды возможности для достижения победы.

На практике тактическая деятельность футболистов внешне выражается в целесообразности применения тактических действий. Тактическое действие строится в соответствии с тактическими знаниями, умениями и навыками, с уровнем развития физических способностей и волевых качеств. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при помощи технических приемов.

Высокий уровень тактического мастерства предполагает единство имеющихся у спортсменов теоретических знаний и умений применять их при решении конкретных тактических задач, возникающих в процессе игры. Достигается этот уровень в ходе целенаправленной тактической подготовки.

***Тактическая подготовка -*** это педагогический процесс,направленный на достижениеэффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Поэтому успешность тактических действий футболиста в игре определяется двумя факторами:

1. высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;
2. высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.) а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий игроков индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

В содержании тактической подготовки необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы футболистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Связь с физической подготовкой (общей и специальной) выражается в применении подвижных и спортивных игр, в развитии специальных качеств, в содействии (в общих чертах) овладению принятыми в футболе групповыми и командными действиями (например, с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений игроков).

С технической подготовкой связь тактической проявляется в выборе действий в ответ на сигнал (ситуацию), во взаимодействии занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

**Основные задачи тактической подготовки**

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка решает конкретные ***педагогические задачи***:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества).
2. В процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на поле.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста.
6. Сформировать умение эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
7. Развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность противника.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Основными направлениями тактической подготовки выступают постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; воспитание умения реализовывать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения технически приемам; изучение тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите в учетом рациональной последовательности изучения технических приемов в атаке и в обороне; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Тактическую подготовку с учетом задач и содержания можно условно подразделить на две взаимосвязанные части:

* теоретическую подготовку, т.е. усвоение специальных знаний по тактике;
* практическую подготовку, т.е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Практика показывает: успех в освоении тактических навыков приходит к тем, кто предварительно получает хорошую подготовку в теории. Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, оценивать и анализировать возможные решения, выбирать из них самое эффективное на тот или иной момент встречи. Футболисту необходимо знать основные системы игры и их варианты, функции игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев в разных фазах матча, характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов (погоды, грунты площадки, размеров поля) в интересах команды. Все это необходимо учитывать в каждом действии. С ростом тактического мастерства неуклонно повышается влияние знаний на процесс игры.

**Этапы тактической подготовки**

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько ***этапов***.

*Первый этап* тактической подготовки должен быть направлен на развитие узанимающихся качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Тактика команды складывается, прежде всего, из разумных индивидуальных действий отдельных игроков. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из условий спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Иными словами, в процессе становления тактического мастерства для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки В качестве средства решения этой задачи наиболее эффективны различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и ответных действий, а также сообразительности и наблюдательности, умения переключаться с одних действий на другие. Наиболее благоприятны возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.

*Второй* этап представляют собой формирование тактических умений в процессеобучения игроков технически приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его "соединяют" с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, на этапе изучения приема целесообразно усложнять упражнения, чтобы они способствовали формированию тактических умений. Такой подход способствует развитию тактических способностей и совершенствованию технических навыков спортсмена.

Это обстоятельство важно и в том смысле, что подобных случаях техническая и тактическая подготовка будут протекать монолитно и целенаправленно.

В случае, когда техническая подготовка ведется исключительно по принципу "техника для техники", даже достаточно технически подготовленные игроки не могут выполнять в игре подчас простые тактические взаимодействия. Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснять игрокам назначение технических приемов в тактике. Технические приемы следует отрабатывать исходя из разновидностей встречающихся в практике вариантов. Это необходимо для того, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применить определенные технические элементы, вкладывая в них определенное тактическое содержание.

В данном случае необходимо руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота и сложность упражнений и не его общеизвестность: техническая задача решается при помощи упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые служат компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с высоким техническим мастерством, но и уметь синтезировать элементы техники и тактики в единое целое и рационально применять их.

Иными словами, обстановка, в которой игроки изучают и совершенствуют элементы техники, должна способствовать:

* совершенствованию технических элементов;
* выбору элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Когда спортсмен попадает в такие условия, его мышление развивается в процессе применения того или иного элемента техники и, таким образом, дает ему возможность применить технические элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся и умение ориентироваться в тактических ситуациях.

В процессе обучения и тренировки технические элементы необходимо постепенно усложнять, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, в ходе тренировки технического элемента, добавляют одного-двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий выполняющего элемент, осложняют ситуацию Игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен проявлять в создавшейся ситуации и большую находчивость. Находчивость эта становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с постепенным переходом от простого к сложному, дает возможность использовать период длительного обучения элементам техники и для целенаправленного развития психических качеств, которые способствуют эффективной тактической деятельности.

*Третий* этап тактической подготовки-изучение собственно тактических действий(индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

**Формы, методы и средства тактической подготовки**

Обучение теории тактики футбола начинается с объяснения основных правил игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр.

В дальнейшем необходимо рассказывать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, задачах и функциях игроков и их действиях на том или ином игровом месте.

Следующий этап теоретического обучения - детальный анализ отдельных фаз игры (атаки, обороны, переход от оборонительных действий к наступательным, и наоборот, взаимодействия игроков в разных фазах встречи и т.д.). Удобнее всего такой анализ сопровождать критикой недостатков, допущенных игроками в ранее проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

Важное место в формировании тактических знаний имеет участие футболистов в разработке тактического плана на игру и разборе игры команды.

В подготовке этого плана должны активно участвовать все игроки. Опыт показывает, если все игроки в ходе подготовки плана еще раз повторят свои задачи, то интерес футболистов к предстоящей игре повышается.

Подготовка к игре начинается с изучения соперника. Знание соперника, особенностей игры отдельных футболистов позволяет тренеру избежать ошибок в определении состава и в составлении тактического плана на игру. Сведения о сопернике получают из разных источников: из отчетов в газетах; из интервью тренеров и футболистов; из рассказов очевидцев; по результатам официальных соревнований и т.п. Один из действенных способов изучения соперника является просмотр отдельных матчей тренером, в ходе которого решается целый ряд задач:

* определение степени физической и технической подготовленности игроков и команды в целом;
* изучение тактики игры (системы действий, тактических вариантов, планы игры;
* изучение способов организации атаки и обороны; изучение и анализ средств, применяемых отдельными игроками при решении тактических задач;
* изучение особенностей игры отдельных футболистов и т.д.).

При просмотре матча важно обратить внимание на игровую дисциплину, на степень проявления футболистами морально-волевых качеств, на поведение игроков при успехе или неудаче.

В ходе игры целесообразно делать записи: об игровых и стандартных комбинациях, ударах по воротам и т.д., что позволяет более детально анализировать действия соперника.

В тактическом плане намечается основное направление командной игры (атака, оборона с акцентом на контратаках) и игры единоборствующих пар. В плане организации атаки намечается главное направление атакующих действий (по флангу, по центру), определяются основные атакующие силы, тактические средства (с учетом погоды, состояния поля, а также действий соперника и т.п.). В плане организации обороны определяют методы защитных действий, способы нейтрализации наиболее опасных игроков соперника и основные комбинации (создание искусственного положения "вне игры", усиление страховки); намечают зоны плотной "опеки" игроков.

При определении задач отдельным игрокам намечают пути использования сильных сторон, наиболее эффективные средства и способы взаимодействия.

В основе плана предстоящего матча должна быть наигранная схема встречи с учетом особенностей действий соперника, с акцентом на использовании возможностей каждого футболиста.

Тактический план теоретически реализуется на установке команды в ходе которой каждый игрок может высказать свое мнение, внести предложения и поправки. Затем основы плана "проигрывают" на тренировочных занятиях , в двусторонних и товарищеских встречах. Желательно товарищеский матч провести с командой, которая играла бы в стиле предполагаемого соперника.

Установка проводится обычно за 1,5-2 часа до игры и не должна быть продолжительной (превышать 20-30 мин). В перерыве между таймами тренер может внести в план соответствующие коррективы.

Разбирают прошедшую встречу обычно через день после нее. Тренер анализирует игру всей команды, отдельных звеньев и игроков в плане выполнения установки, отмечает все положительное и отрицательное, выявившееся в ходе игры, выясняет причины успеха или невыполнения задания, оценивает физические и морально-волевые качества, техническое умение игроков.

В развитии тактической грамотности футболистов кроме названных средств и методов важное место отводится изучению элементов тактики и комбинаций. Как бы хорошо не использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости отдельных игроков и команды в целом, практические занятия по тактике остаются основным средством этого раздела подготовки. Именно тактическая подготовленность дает возможность (посредством методически правильно построенных занятий) создать в команде ансамбль исполнителей.

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях:

* совершенствование индивидуальной тактической подготовленности;
* совершенствование групповой и командной тактической подготовленности.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, направленных на успешное решение конкретной игровой задачи.

Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, речь больше должна идти о тактическом развитии индивидуума, личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать индивидуальные тактические знания и умения в интересах команды и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе повышения тактической подготовленности должны совершенствоваться как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим). Тренер должен обучать игроков тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. Однако механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли игроков и команды.

Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Игрок, имея необходимое тактическое мышление, должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям, несмотря на то, что противник в течение игры всегда будет стремиться к противодействию.

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психических качеств, основным средством тактической подготовки остается тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере того, как игроки овладеют основными техническими приемами (с расчетом, чтобы по мере углубления в футбол у ребят закреплялись необходимые качества, и чтобы каждый получил возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов команды).

Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях будет действовать нерационально. Изучение групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действий противника в процессе игры. Это, в свою очередь, дает возможность в ходе матча перестроить без срывов и особых усилий план ведения игры.

Развитию тактической грамотности способствует и обмен опытом с лучшими командами сверстников на совместных тренировках. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми командами. На таких тренировках юношам получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя действия старших, применять на практике все то, что было "по косточкам" разобрано теоретически.

Не менее важное значение имеют просмотры игры лучших отечественных и зарубежных команд: и как способ усвоения индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий, и как возможность ознакомления со всеми тактическими вариантами, которые применяются в заранее запланированном виде. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, тренерам необходимо зафиксировать в той или иной форме (на специальных картах, видеозаписью и т.п.) всю игру, привлекая учащихся в качестве помощников, а затем на основе фактического материала проанализировать тактический рисунок игры наблюдаемых команд.

***Методы*** в тактической подготовке те же,что и в технической(естественно,с учетомспецифики тактики). Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. В упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.п. Усложненные условия создают при помощи приборов и специальные устройств (тренажеров и пр.).

Изучать тактические действия целесообразно параллельно с изучением техники игры. Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия. При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия выполнения и дозировка упражнений способствует совершенствованию техники игры.

Для закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи игровых действий, видеомагнитофонной и магнитофонной записей, киносъемки.

Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападении. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней:

1. Метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений). Способствует образованию у занимающихся двигательных динамических стереотипов (что и составляет физиологическую сущность тренировки в тактике).
2. Метод демонстрации и показа.
3. Метод слова.
4. Целостный и расчлененный методы: прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.
5. Анализ видеоматериалов по тактике неоценим как помощь при оценке игры команды-соперника. Ценность видеосъемки - и в возможности многократного просмотра игры соперника. Кроме того, это один из эффективнейших способов самоанализа тактических действий.
6. Анализ своих действий и действий соперника.

Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно, после чего давать игрокам готовые рецепты на возможные варианты действий, что практически лишает футболистов инициативы и самостоятельности, а значит, не способствует развитию их игрового мышления. Важно привлекать к наблюдениям на соревнованиях самих футболистов, учить их не просто смотреть игру, а обращать внимание на применяемые командой (и соперникам) тактические варианты, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на технику игры отдельных футболистов и т.д. Чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику и личный опыт встреч с разными соперниками в разных условиях, тем лучше подготавливает он себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному творческому решению всевозможных задач, которые может поставить перед ним игра.

Для решения задач тактической подготовки необходимы самые разнообразные ***средства***. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, изучение теории и тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике.

В теоретической подготовке много внимания уделяют изучению вопросов тактики, анализу тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд противника, ведущих советских и зарубежных команд.

В современном футболе ярко выражены тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить игроков оценивать расстановку сил (своих и противника), а также положение мяча в конкретный момент матча и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразную контрмеру, эффективно выполнять ее.

В процессе обучения двигательным навыкам для воплощения тактических действий занимающихся знакомят с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученное действие.

На начальном этапе овладения тактикой быстрота сложных реакций, ориентировка и сообразительность развиваются у футболистов преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия:

* применяют звуковую и зрительную сигнализацию (чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча);
* увеличивают число мячей, предметных ориентиров и ограничителей;
* обучают более сложным перемещения, в которых смену мест занимающихся проводят в зависимости от направления действия партнера;
* применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или на формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Перед тем, как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, которое не затрудняло бы освоение приема, а помогало бы осмыслить его и правильно применять в меняющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнения в таких условиях, когда футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара и вести мяч в зависимости от расположения и перемещения партнера. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным противником и, наконец, с активнодействующим соперником в игровых упражнениях.

Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляет тренер. Закрепляют изученный навык путем многократного повторения в условиях игры, где футболисту дают определенные задания (например: "закрыть" того или иного соперника; играть в определенной зоне; "открыться" на скорости с применением финтов; отобрать мяч на перехвате, ударить по воротам после обводке и т.д.).

В учебных и товарищеских играх особое внимание следует уделять выбору мест при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно "закрывать" игрока соперника сразу после потери мяча.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение умению взаимодействовать с партнерами проходит в такой последовательности:

* взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой мест без соперника;
* то же с условным соперником;
* то же с соперником, оказывающим сопротивление;
* то же с усложненным заданием (ограничением числа касаний мяча и времени владения мячом; уменьшением и увеличением размеров площадки...).

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и в учебных играх. Игровые упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.), а затем - при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно в игровые упражнения и в учебные игры вводить условия, побуждающие футболистов использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении игровых упражнений и проведении учебных игр тренер должен обращать особое внимание на умение занимающихся выбирать наиболее выгодные варианты продолжения действий, на самостоятельность оценок создавшихся ситуаций, на быстроту ориентирования в конкретной обстановке.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладевают необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают соответствующие теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку игроков и функции каждого из них. На первых учебных играх тренеры не ставят сложных задач. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом. Осваивая командную тактику, следует изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе имеют игровые упражнения, при помощи которых изучают и совершенствуют технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками Число участвующих в игровых упражнениях может быть разным. Размеры площадок также разные (зависят от поставленной задачи, от степени подготовленности игроков, от характера упражнений).

Главное средство овладения командными действиями - двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер должен руководить игрой, не допускать, чтобы она протекала стихийно. Неорганизованность, стихийность ведут к серьезным ошибкам и к их закреплению. Двусторонней игре должна предшествовать предварительная беседа тренера с игроками, в ходе которой находят применение макет поля, схемы, рисунки и т.п. Игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания. Тренер может сам судить игру, делая футболистам замечания по ходу ее, или предоставить это право помощнику (если имеется возможность), а сам находиться в таком месте, откуда игра хорошо видна, и можно давать указания игрокам.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок: инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать ситуацию, в которой футболисты сыграли неверно. Объяснения в таких случаях будут малоубедительными. К тому же частые остановки игры снижают ее напряжение, лишают спортивного интереса, делают утомительной и скучной. Останавливать игру необходимо лишь тогда, когда надо сделать общие указания игрокам или повторить комбинацию. Предпочтительно делать замечания, не нарушая течения матча. Тренировать следует не всех игроков сразу, а отдельно - звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает футболистам выполнить его. Позанимавшись 20-30 мин с одним звеном, переходит к другому, причем в первую очередь "избирает" игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После матча надо разобрать и проанализировать достоинства и недостатки игроков, вовлекая их в активное обсуждение. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий приходят в товарищеских и календарных играх. Сначала желательно провести две-три игры с соперником менее сильным.

* 1. **Содержание физической подготовки**

Известно, что физическая подготовка – это длительный процесс, цель которого – достижение футболистами высокого уровня подготовленности.

Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности футболист должен пробежать в матче 12000 метров, и из них не менее 2000 метров с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре.

Задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, период подготовки и т.п.

Отметим также, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов.

Во-первых, это общие принципы физической подготовки пригодные для всех видов спорта. Во- вторых, это принципы физической подготовки в спортивных играх (баскетболе, волейболе, гандболе и др.). И, наконец, в-третьих, это специфические принципы физической подготовки футболистов.

Если суммировать все вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

1. Единство общий (неспецифической) и специализированной физической подготовки.
2. Единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях.
3. Направленная к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках.
4. Непрерывность процесса физической подготовки.
5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок.
6. Разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки.
7. Цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий. Рассмотрим содержание этих принципов применительно к требованиям футбола.

*Единство общей (неспецифической) и специализированной физической подготовки*

В многолетней подготовке футболистов используют две группы упражнений, направленных на развитие физических качеств: неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах) и специфические (тактико-технические).

Упражнения первой группы способствуют развития базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы), в то время как упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества специфические. Применение такого большого числа разнообразных упражнений не случайно.

Несмотря на то, что игра в футбол оказывает многостороннее влияние на футболистов, воздействие на некоторые проявление их физических качеств и способностей оказывается недостаточно. Например, игра или игровое упражнение оказывают недостаточное влияние на развитие некоторых проявлений скоростно-силовых качеств (например, прыгучести), координационных способностей игроков.

Поэтому помимо специализированных футбольных упражнений тренеры, работающие с футболистами, используют неспецифические упражнения на силовых тренажерах для развития разных проявлений силовых качеств. Используют также скоростной бег, различные виды прыжковых упражнений, бег в подъем (угол подъема – 4-6 градусов) и бег под уклон. Еще более широк арсенал неспецифических тренировочных средств подготовки юных игроков (ритмика и спортивные танцы, акробатика, координационные упражнения и т. п.).

*Единство проявлений физических качеств футболистов в играх и тренировочных упражнений*. В течение годичного цикла подготовки футболисты проводят в среднем от 30 до 40 официальных матчей. Нагрузка этих игр, воздействующая на развитие физических качеств, не только весьма значительна, но и имеет определенную структуру. Точно такую же структуру должна иметь нагрузка большинства тренировочных занятий.

В межигровых циклах ее нужно распределять таким образом, чтобы тренер имел возможность одновременно решать две, часто конкурентные задачи.

Во–первых, волнообразно повышать величину нагрузок, и особенно число занятий с околопредельными нагрузками (предельные – только в соревновательной игре) в течение многолетнего цикла. Только так можно достичь требуемого уровня физической и тактико-технической подготовленности. И, во-вторых, обязательно уменьшать нагрузки к концу межигровых циклов (их число всегда на единицу меньше, чем число игр: если игр 40, то число межигровых циклов 39). Это необходимо делать, чтобы подвести футболистов к очередной игре в оптимальном состоянии. При таком подходе удастся обеспечить единство тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Направленность к максимальным проявлениям физических качеств в определенных* *тренировках*. Каждая игра требует от футболиста максимального проявления разных физических качеств. Учиться такому проявлению физических качеств нужно в тренировках, и особенно в тех упражнениях, в которых решаются конкретные игровые задачи. И чтобы проявлять на максимуме физические качества в игре, их нужно сначала научиться максимально проявлять в тренировках.

Таким образом, принцип максимального проявления физических качеств определяет цель спортивной тренировки в целом, и физической подготовки, в частности. Нужно помнить также, что каким бы талантливым не был игрок, к максимальным спортивным достижениям он может прийти только через полную самоотдачу на тренировках. Хорошая самоотдача приведет к такому проявлению физических качеств, когда их структура будет соответствовать игровой.

*Непрерывность физической подготовки*. Как известно, этот принцип реализуется, если срочные тренировочные эффекты следующих одно за другим занятий взаимосвязаны по направленности и по времени. В связи с этим понятие непрерывности тренировки в футболе предполагает, что временные интервалы между занятиями должны обеспечить взаимосвязь срочных тренировочных эффектов по всем видам подготовки. Взаимодействие срочных тренировочных эффектов может быть положительным, нейтральным или отрицательным.

Только положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов обеспечивает реализацию принципа непрерывности физической подготовки.

*Вариативное изменение тренировочных нагрузок.* Варьирование нагрузками в футболе исключительно важно в силу следующий обстоятельств:

1. применение одинаковых, пусть даже и очень значительных по величине нагрузок, быстро приводит к адаптации к ним и к тому, что спортсмен перестает прогрессировать;
2. основным в подготовке футболистов являются специализированные упражнения. Направленность большинства из них примерна одинакова и носит либо смешанный, либо аэробный характер. Не случайно, что в разных по форме выполнения и числу игроков в упражнениях частота сердечных сокращений оказывается примерно равной: 130-160 ударов/мин. Большой объем таких функционально однообразных упражнений приводит к стабилизации физической работоспособности на одном, зачастую не высоком уровне;
3. Текущее физическое состояние футболистов изменчиво и в значительной степени зависит от скорости восстановления после нагрузок предшествующего дня. С учетом этой изменчивости нужно корректировать планы тренировочных занятий.

*Разумная индивидуализация средств и методов физической подготовки футболистов.* При планировании в футболе нужно учитывать два фактора.

Первый – это структура игры, характеристики которой определяют требования к физической подготовленности футболистов. Например, с точки зрения этих требований футболисты команды должны быстро и правильно реагировать на изменение игровых ситуаций, быть выносливыми, быстрыми, ловкими. Для этого нужно соответствующим образом планировать тренировочные нагрузки в командных и групповых упражнениях.

Однако, нельзя не учитывать второго фактора – индивидуальной структуры подготовленности каждого футболиста. Один может быстро, но не всегда точно решать тактические задачи, другой обладает хорошими скоростными качествами, но недостаточно вынослив. У третьего прекрасные двигательные задатки, но как только он начинает тренироваться дважды в день, то сразу же учащаются болезни и травмы.

Поэтому при планировании надо учитывать как требование игры, так и индивидуальную структуру подготовленности в связи с этим 80-90 % упражнений нужно планировать с учетом требований игры, а 20-10 % с учетом индивидуальных особенностей футболиста. В таких тренировочных занятиях совсем не обязательно, чтобы футболисты упражнялись индивидуально. Они могут работать в группе, но по своим индивидуальным заданиям. Например, в игровом упражнение 5х5 трем футболистам из 10 разрешается играть только в одно касание. Или: при завершении атаки каким-то футболистам рекомендуют бить по воротам только из штрафной площадки. Это есть индивидуальная работа в групповых упражнениях.

В группе можно выполнять и неспецифические упражнения. Например, разделить команду на две группы, и в одной собрать игроков которым нужно повышать уровень анаэробных гликолитических возможностей. Им запланировать повторный бег на отрезках 300-400 метров. Во вторую группу включить футболистов, которым нужно повышать уровень анаэробных алактатных возможностей. Футболистам этой группы целесообразно выполнить другую работу: повторный бег на коротких отрезках (до 50метров). Можно выделить еще одну форму занятий, при проведение которых решаются задачи индивидуальной подготовки. Это – самостоятельные для каждого спортсмена занятия, когда он один выполняет определенное тренировочное упражнение.

Индивидуализация тренировочного процесса прежде всего должна содействовать развитию лучших качеств футболистов. Чем выше уровень подготовленности и чем старшем спортсмен, тем более индивидуализируется его подготовка.

*Цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков* *типовых занятий*. Известно, что цикличность проявляется в повторении через определенные промежутки времени тренировочных упражнений, занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Наиболее важными в футболе являются микроциклы (в соревновательном периоде их называют межигровыми циклами). В принципе, наиболее эффективен недельный межигровой цикл, в котором можно так планировать нагрузки, что удается готовиться и к очередной игре и решать стратегические задачи тренировки.

Не случайно поэтому, что в подавляющем числе чемпионатов сильных футбольных стран, 70-90 % межигровых циклов – недельные. Наличие большого числа по длительности циклов позволяет систематизировать их в зависимости от содержания и задач. Например, можно спланировать циклы с концентрированным воздействием нагрузки на какое-то одно физическое качество футболистов. Если это будут скоростные качества, то тренер сможет в течение полного межигрового цикла концентрированно работать над совершенствованием различных их проявлений.

* 1. **Содержание психологической подготовки**

Виды профессиональной деятельности, которые требуют от человека особой собранности, мобилизации, отдачи сил и высокого профессионализма, не могут быть осуществлены на социально приемлемом уровне без осуществления предварительной специально организуемой планомерной психологической подготовки.

Одним из таких видов активности человека является спортивная деятельность. На заре развития отечественной психологии спорта центральной для данной отрасли психологической науки была проблема навыков. Затем, в 50-60-х годах на первое место выдвинулась проблема волевой подготовки спортсмена. В последние десятилетия прошлого века внимание ученых было сосредоточено на решении проблемы психологической подготовки к соревнованиям.

Однако на сегодняшний день эта проблема остается малоисследованной.

Вместе с этим, решение вопросов психологической подготовки футболистов выступает одним из обязательных условий повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Разрешение противоречия между необходимостью совершенствования психологической подготовки футболистов, с одной стороны, и недостаточной разработанностью теоретических и методических основ ее формирования в управляемом учебно-тренировочном процессе, с другой стороны, выступает одной из актуальных проблем современной теории и методики футбола.

Для достижения цели исследования нами были выдвинуты две основные задачи:

* Определить задачи и содержание общей психологической подготовки футболистов к тренировочной деятельности.
* Определить задачи и содержание общей и специальной психологической подготовки футболистов к соревновательной деятельности.

Решение этих задач осуществлялось с помощью методов: теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, анкетирования и математической статистики.

Конечной целью психологической подготовки футболистов выступает формирование и совершенствование значимых для футбола свойств личности путем изменения системы их отношений к различным сторонам спортивной жизни. Между тем в каждодневных мероприятиях решается более узкая и конкретная задачи – задача формирования актуального состояния психической готовности, обеспечивающего эффективность тренировки и высокую результативность соревновательной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка футболистов представляет сложный процесс стабилизации психического состояния, последовательный переход от его преимущественного опосредования актуальной ситуацией (актуальное психическое состояние), к состояниям, носящим доминирующий характер (доминирующее психической состояние), а затем и к состояниям, обусловленным в большей степени качественным своеобразием личностного фактора (свойствами личности), нежели особенностями конкретной ситуации.

Выделяются два основных направления психологической подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе:

* создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
* создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному футбольному матчу является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

Состояние психической готовности представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего футбольного матча, которое вызывало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев: сбор информации о предполагаемых условиях предстоящей игры; правильное определение и формулировка соревновательной цели; формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях; вероятностное программирование соревновательной деятельности; саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний; сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

* 1. **Содержание теоритической подготовки**

Теоретическая подготовка футболистов является составной частью тренировочного процесса и служит основой для совершенствования мастерства. Содержание теоретической подготовки должно быть достаточно широким.

В программу занятий должны быть включены вопросы, отражающие современное состояние футбола в стране и в мире, перспективы его развития, разработку норм поведения в обществе. В области футбола теоретическая подготовка должна включать анализ техники и тактики игры, методику их совершенствования, планирование тренировок и физических нагрузок, периодизацию тренировки.

В программу занятий должны быть включены вопросы режима футболиста, врачебного и педагогического контроля, самоконтроля и профилактики травматизма. Систематические занятия по тактике проводятся в виде специальных занятий и установок на игры и разборов прошедших игр, просмотров записей игр.

Для проведения занятий приглашаются высококвалифицированные специалисты по теории и методике тренировки, спортивной медицине, физиологии, психологии. Теоретические занятия в области футбола проводятся тренером команды. В программу теоретических занятий рекомендуется включать выступления с сообщениями отдельных футболистов и проводить семинарские занятия по актуальным проблемам теории, методики и тактики игры.

В ходе теоретических занятий необходимо у игроков развивать мыслительные способности. Необходимо целенаправленно планировать и осуществлять меры по интеллектуальному воспитанию, так как чем выше интеллект одаренного футболиста, тем выше его спортивные результаты.

Теоретическая подготовка должна проводиться на протяжении всего тренировочного цикла (года).

* 1. **Планирование спортивной подготовки**

**Перспективный план - основа подготовки футболиста**

Планирование –это один из элементов управления тренировочным процессом.Под управлением в спорте принято понимать перевод системы из одного состояния в другое согласно тем задачам, которые ставят перед собой тренер и спортсмен.

Чтобы успешно управлять тренировочным процессом, надо решить как минимум следующие задачи:

1. определить цель для каждого этапа тренировки;
2. разработать методику контроля за состоянием тренирующегося;
3. определить средства и методы для оптимального проведения процесса тренировки. Существует перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на месяц, неделю) и конспект занятия.

**Перспективное планирование**

Практика показывает, что футболисты достигают высокого уровня мастерства в среднем после 7—8 лет систематических занятий.

В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена, рационально ли спланированы тренировочные средства, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность тренировки в годичных циклах.

**Перспективный план** —основа всей подготовки спортсмена.Чтобы правильнопостроить перспективный план, нужно знать, какой возрастной период наиболее благоприятен для достижения наивысших результатов. Научные наблюдения показывают, что функциональные возможности организма футболиста, его приспособляемость к нагрузкам и восстановление затраченной энергии становятся оптимальными в большинстве случаев только после 21 года. Большинство случаев ухудшения функционального состояния, с временными или стойкими отклонениями в состоянии здоровья и падением работоспособности, появившимися в связи с изменениями в режиме тренировки в командах мастеров, относилось к футболистам в возрасте 18—20 лет. Поэтому для молодых футболистов, выступающих за команды взрослых, нужна особенно строгая дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок. Все это следует учитывать, составляя перспективный план тренировки команды и отдельного футболиста.

Командный и индивидуальный перспективные планы должны быть взаимосвязаны. Сроки перспективного планирования устанавливаются в зависимости от возраста футболистов, степени их подготовленности, сроков проведения соревнований.

Обычно во взрослых командах перспективный план составляется на 4 года (интервал от одних олимпийских игр до других), в юношеских и детских командах — на весь период обучения и тренировки.

Подготовка перспективных планов не должна сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов. Надо предусмотреть рациональное изменение задач тренировки, величины тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки спортсмена.

Основное требование плана — неуклонное повышение физической, технической, тактической, волевой и функциональной подготовки футболистов.

В перспективном плане должны найти отражение следующие разделы:

1. цели и задачи многолетней тренировки;
2. спортивно-технические показатели по годам подготовки;
3. характер и объем упражнений;
4. комплектование команды;
5. места занятий, состязаний, оборудование и инвентарь;
6. врачебный и педагогический контроль.

В первом разделе раскрываются основные цели и задачи тренировки отдельно по каждому году или по отдельным этапам обучения и тренировки.

Во втором разделе планируются места, которые предполагается [занять](http://knigitut.net/16/19.htm#40067733) в том или ином соревновании, средние контрольные нормативы для команды по годам.

В третьем разделе плана отражаются все виды подготовки и примерное их процентное соотношение по годам обучения и тренировки. Объем упражнений обычно планируется во времени, отводимом на те или иные виды упражнений.

В четвертом разделе предусматривается решение вопросов, связанных с комплектованием команды.

В пятом разделе планируется приобретение спортивного инвентаря и оборудования (стойки, переносные ворота, стенки и др.). Здесь же планируются места тренировок и соревнований.

В шестом разделе в основных чертах раскрывается педагогический и врачебный контроль (прием контрольных нормативов, определение времени занятий, диспансерное обслуживание и т. п.).

Для определения сдвигов в физическом развитии и росте спортивного мастерства, которые происходят под влиянием тренировки, следует проводить:

1. контрольную проверку по тестам, предусмотренным планом;
2. просмотры выступлений футболистов в матчах и оценка их игры;
3. анкетный опрос футболистов с целью определения изменений в режиме их тренировки и быта.

Полученные данные обрабатывают в конце каждого года и сравнивают между собой. Это позволяет сделать определенные выводы и внести необходимые коррективы в тренировку и планы.

Процесс тренировки принято делить на несколько этапов.

Первый этап — отбор и обучение. Он обычно продолжается 1—2 года и завершается, когда занимающиеся уже владеют основами техники.

Второй этап — тренировка, он длится обычно 5—6 лет. Условное его окончание — переход в команду мастеров.

Третий этап — спортивное совершенствование. Этот этап длится до окончания регулярных выступлений.

* 1. **Воспитательная работа и психологическая подготовка организационно-методические указания по проведению воспитательной работы**

В данном разделе Программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся СШ в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года», принятой Правительством РФ 29.10.2002 г., отмечается, что всестороннее развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов РФ – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

1. развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
2. подготовка профессионального спортсмена способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания СШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формирование моральной и психологической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием его развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

***Методологические и методические принципы воспитания:***

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности;
2. Педагогические принципы воспитания;
3. Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
4. Воспитание в процессе спортивной деятельности;
5. Индивидуальный подход;
6. Воспитание в коллективе и через коллектив;
7. Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
8. Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
9. Единство обучения и воспитания.

***Главные направления воспитательного процесса:***

* государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
* нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
* профессиональные качества (волевые, физические);
* социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
* социально-правовые (воспитывает законопослушность);
* социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе);

***Основные задачи воспитания:***

* мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении.;
* преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
* формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
* развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

***Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров***

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от *социально-психологических особенностей* спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

* преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
* высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
* мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
* постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
* высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной *выносливости* *спортсмена.*

***Моральная выносливость –*** *способность спортсмена длительное время**выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие психические и физические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края, республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.*

Правильная организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

***Эмоционально-волевая готовность*** отражает умение спортсмена сохранять чувствособственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца и в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

***Морально-политическая готовность –*** способность спортсмена ориентироваться вфактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Уметь вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

***Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.***

*Морально-психологический климат спортивного коллектива –* это состояниегруппового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющие морально-психологический климат спортивного коллектива, являются *социальный,* *психологический,* *профессиональный и бытовой факторы*,комплексная оценка которых позволяетопределить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями ***социального фактора*** являются:

* политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку спортсменов к соревнованиям;
* социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
* роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями ***профессионального фактора*** выступают:

* высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
* соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
* четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
* состояние спортивной дисциплины.

К показателям ***психологического фактора*** относятся:

* коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде;
* коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания; Состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

***Бытовой фактор*** (условия жизнедеятельности)включает в себя следующиепоказатели:

* систему материально-финансового обеспечения;
* географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

***Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы в СШ***

Для реализации цели воспитательной работы в спортивных школах РФ необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию спортсменов, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

***Организация*** воспитательной работы предполагает:

* анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведение атлетов в различных ситуациях и т.д.;
* выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
* планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;
* анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
* обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

***Методы и формы*** воспитательной работы в СШ включают:убеждение;упражнение; пример; поощрение; принуждение; наказание.

***Примерный перечень форм воспитательной работы:***

* индивидуальные и коллективные беседы;
* информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте; - собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.); - проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителя религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно явиться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом; - организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
* празднование Дней защитников Отечества. Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих по обслуживанию персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

***Методика анализа и состояния воспитательной работы***

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер и приемов.

Основными ***критериями и показателями*** оценки состояния воспитательной работы являются:

* степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемый (планируемый) качествам личности спортсмена, гражданина России;
* соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;
* соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
* соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые ***методы:*** наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является ***тренер-педагог***, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужно тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор. Выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеет дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами волевых качеств у юного спортсмена.

* 1. **Воспитательная работа**

Организация воспитательной работы в спортивной школе должна иметь практическую связь с общеобразовательной школой, с семьей юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к социалистической собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю).

Главным воспитательными факторами в этой работе должны быть:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
* четкая творческая организация тренировочной работы;
* формирование и укрепление коллектива;
* правильное моральное стимулирование;
* пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
* эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное празднование дня рождения школы и выпуска окончивших школу.

Большую помощь в воспитании спортсменов могут оказать встречи с известными спортсменами.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер-преподаватель получает во время пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Во время проведения учебно-тренировочных сборов и в спортивно-оздоровительных лагерях с хоккеистами групп начальной подготовки могут быть использованы такие формы воспитательной работы, как собрание команды; участие в субботниках; работа на подшефных предприятиях; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Необходимо использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты. Лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведений и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но морально-психологической подготовленности спортсмена.

Среди методов воспитания широко используют убеждение, упражнение, поощрение и наказание, личный пример, требование.

*Убеждение.* Его успешное применении во многом зависит от идейной убежденностисамого тренера. Тренер должен рационально использовать словесное воздействие на своих учеников с учетом их интересов, настроения, интеллекта и др. Нельзя забывать и о разнообразных приемах убеждения, к ним можно отнести коллективные и индивидуальные беседы, лекции и занятия по изучению партийно-правительственных документов и других политических материалов.

Ведущее место занимают методы *упражнений и приручения*, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Основная суть их использования сводится к воспитанию устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей. Для этого практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, вводят жесткие тренировочные нагрузки и силовые единоборства, проводят объемные самостоятельные задания по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов *поощрения и наказания.*

*Поощрение* может выражаться в одобрении,похвале,подбадривании,оценкеповедения спортсмена, награждении. Во избежание отрицательного воздействия поощрения надо применять разумно, не слишком часто. Нецелесообразно поощрять одних и тех же. Мера поощрения должна соответствовать поведению хоккеиста и совпадать с оценкой и мнением коллектива.

Цель *наказания* *–* осудить и исправить поведение спортсмена, его отношение к выполнению тренировочных заданий и своих обязанностей. В качестве меры наказания могут быть порицание, осуждение тренером, выговор перед группой, отстранение от тренировки, от игры. При недобросовестном выполнения задания, проявлении хоккеистом лености тренер может его наказать, заставив выполнить перед группой какое-либо дополнительно задание.

*Формирование коллективизма,* воспитание у хоккеистов чувство коллективизма,товарищества следует начинать с изучения коллектива. Тренер должен иметь объективную педагогическую характеристику группы и отдельно каждого хоккеиста, определить степень сплоченности коллектива. Возможные группировки, лидеров.

Важное значение имеет организация постоянного контакта тренера с семьями хоккеистов, с учебными заведениями, где обучаются хоккеисты. Регулярные встречи с шефами, отчет перед ними о результатах подготовки и выступлении в соревнованиях различного ранга, искренние, доверительные беседы – все это оказывает большое воспитательное воздействие на спортсменов, на формирование у них чувства долга, ответственности, патриотизма.

* 1. **Психологическая подготовка**

Быстрота перемещений, мгновенное изменение игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды бега, ведение, обводка, финты, отбор мяча и т.д.). Все это предъявляет повышенные требования к психике футболиста.

Успешная деятельность футболиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания.

Понятие «психологическая подготовка» спортсмена включает в себя две категории: *общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.*

*Общая психологическая подготовка* проводится в полном единстве с физической,технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание моральных качеств спортсмена.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Воспитание волевых качеств.
4. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.
5. Развитие тактического мышления.азвитие способности управлять своими эмоциями.

*Психологическая подготовка к конкретному матчу* состоит на основе общейпсихологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

1. Осознание игроками значимости предстоящего матча.
2. Изучение особенностей условий предстоящего матча (время, место).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент.
4. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния: аутогенную и психорегулирующую тренировку, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеет проведение массовых психорегулирующих мероприятий до игры и после игры. Это может быть посещение театра, просмотр нового кинофильма, встреча с интересными людьми и т.д.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

***(Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации).***

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

***(Этап углубленной тренировки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)***

В группах на тренировочном этапе 3-5-го года обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства:

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательныхнагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Питание футболиста должно быть калорийным, разнообразным, качественно полноценным, предусматривающим оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. На определенных этапах подготовки в целях активизации восстановительных процессов рекомендуется использовать продукты повышенной пищевой ценности: спортивный напиток с белковым гидролизатором, белковое печенье, белково-глюкозный шоколад, углеводно-минеральный напиток, различные витаминные препараты.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33º С, души ниже 20º С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38º С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 минут рекомендуется применять через 30-60 минут после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

Электропроцедуры (электростимуляция, гальванизация, токи Бернара, индуктотермия, ультразвук); баровоздействие и светолечение способствуют восстановлению и профилактике повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Все электропроцедуры имеют продолжительность 10-20 минут и носят характер локального воздействия. Светолечебные процедуры теплового воздействия рекомендуется применять в комплексе с разогревающимися растирками (финалгон, слонц и др.) Баровоздействия общего и локального характера осуществляется при помощи барокамер на основе изменения давления в них, сначала декомпрессии 1-2 минуты, затем компрессии 10-30 сек. Продолжительность «локальной» процедуры 6-7 минут.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70º С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 минут, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 минут. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100º С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 минут. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 … +15º С).

*Баня и сауна* способствуют ускорению восстановительных процессов за счетзначительно воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, за счет повышения обменных процессов, улучшения микроциркуляции, перераспределения крови.

После нагрузок рекомендуется 1-2 захода в сауну по 5-10 минут с температурой воздуха 90-120º и влажностью 10-20% с последующим приемом душа и массажа. На следующий день после сауны большие тренировочные нагрузки не рекомендуются.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средствоборьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 15-20 минут, после максимальных – 20-25 минут.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветриваемым, светлым, теплым (температура воздуха 22-26º С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
2. перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня;
3. руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко постриженными;
4. спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
5. темп проведения приемов массажа – равномерный;
6. растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
7. после массажа необходим отдых 1-2 часа.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическоерегулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов и использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряет введение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
2. необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
3. продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
4. при адекватном течение восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
5. недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

* 1. **Антидопинговый контроль**

**Допинг –** запрещенные фармакологические препараты и процедуры,используемые сцелью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

* стимуляторы;
* наркотики;
* каннабиноиды;
* анаболические агенты;
* пептидные гормоны;
* бета-2 агонисты;
* вещества с антиэстрогенным действием;
* маскирующие вещества;
* глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

* улучшающие кислородтранспортные функции;
* фармакологические, химические и физические манипуляции;
* генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

* первое нарушение*:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации;**
* второе нарушение*:* 2 года **дисквалификации;**
* третье нарушение*:* пожизненная **дисквалификация.**

**АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ** -система специальных мероприятий,направленных на выявление факта применения спортсменом допинга (запрещенных лекарственных средств)*,* во время тренировок или соревнований. Допинг-контроль проводят медицинские службы, назначенные организаторами соревнований, под контролем соответствующих спортивных комитетов или организаций.

Исследование допинговых веществ проводится в специальной лаборатории. Результат считается положительным, если он получен одновременно несколькими, не менее двух методами. Кандидаты для прохождения допинг-контроля отбираются методом жеребьевки. Боксер, намеченный для прохождения допинг-контроля, сразу же после боя получает об этом уведомление с указанием места и времени явки. Необоснованная неявка на контроль рассматривается как факт принятия спортсменом допинговых препаратов и умышленное уклонение от контроля.

Спортсмен, уличенный в применении допинговых веществ, отстраняется от участия в соревнованиях и дисквалифицируется на период, установленный регламентом по допинг-контроля международными федерациями.

Перед спортивными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на *этапах совершенствования спортивного мастерства и* *высшего спортивного мастерства* ставятся задачи:

* привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд области и России.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

***Цели:***

* обучение в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
* обучение в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
* увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

***Задачи:***

* способствовать осознанию занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
* способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
* обучить занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
* обучить занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
* обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах на этапах совершенствованию спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера, преподавателя училища олимпийского резерва, спортивного врача.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Распределение учебного материала осуществляется тренерами, инструкторами-методистами.

**Учебно-тематический план**

**Таблица 12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе |
| лекционных | практических |
| 1 | Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:* основы управления работоспособностью спортсмена;
* характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
* фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям
 | 20 | 8 | 12 |
| 2 | Профилактика применения допинга среди спортсменов* характеристика допинговых средств и методов;
* международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
* международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций
 | 20 | 8 | 12 |
| 3 | Антидопинговая политика и ее реализация:* всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
* антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля
* руководство для спортсменов
 | 32 | 10 | 22 |
| Итого: | 72 | 26 | 46 |

***Общие основы фармакологического обеспечения в спорте (20 часов)***

***Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена***

*Лекционные занятия*

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

1. недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
2. нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
3. блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
4. снижение энергообеспечения в мышцах;
5. запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
6. нарушение микроциркуляции;
7. снижение иммунологической реактивности;
8. угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

1. снижение сократительной способности миокарда;
2. ослабление функции дыхания;
3. снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

1. режим и его нарушение;
2. соблюдение режима питания;
3. гиповитаминоз;
4. интоксикации различного происхождения;
5. соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
6. факторы окружающей среды;
7. ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

*Практические занятия*

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

***Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике***

*Лекционные занятия*

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксидан-ты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

***Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям***

*Лекционные занятия*

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

*Практические занятия*

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

***Профилактика применения допинга среди спортсменов (20 часов)***

***Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов***

*Лекционные занятия*

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

1. стимуляторы;
2. наркотики;
3. анаболические агенты;
4. диуретики;
5. пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1. кровяной допинг;
2. физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики —лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

*Практические занятия*

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

***Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов***

*Лекционные занятия*

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

***Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций***

*Лекционные занятия*

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

***Антидопинговая политика и ее реализация (32 часа)***

***Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика***

*Лекционные занятия*

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2.

Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы.

Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

*Практические занятия*

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

***Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля***

*Лекционные занятия*

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

*Практические занятия*

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

***Тема 3.3: Руководство для спортсменов***

*Лекционные занятия*

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

*Практические занятия*

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства и участия в организации и проведения массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Обучающиеся тренировочного этапа начальной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения. Отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки. Основной и заключительной частью. Занимающие должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Спортсмены групп совершенствования спортивного являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта, выполнению судейских обязанностей в своих и других группах, ведению протоколов соревнований.

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Зачетные требования для групп на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения**

***По общей и специальной физической подготовке:***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году обучению.

***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений футболиста и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Зачетные требования для групп на тренировочном этапе 1-2 года обучения**

***По общей и специальной физической подготовке:***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году обучению.

***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

***По психологической подготовке:***

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Зачетные требования для групп на тренировочном этапе 3-5 года обучения, для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

***По общей и специальной физической подготовке:***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником. Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всей игры.

***По психологической подготовке***

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на игру с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять футболисту проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, отрицательная реакция зрителей и т.п.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе игры, недомогание. Уметь рисковать в сложной ситуации.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в игре указаниям тренера, воспринимать их как приказ.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

* 1. **Контрольно-переводные нормативы**

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

**Таблица 13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период подготовки | Требования по спорт. подготовке | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (чел.) |
| мин. | мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | до года | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке | 9 | 12 | до 20 |
| свыше года | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке | 10 | 12 | до 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП ТехП, | 12 | 12 | до 25 |
| 2 г | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП ТехП, III юношеский разряд | 12 | 12 | до 25 |
| 3 г. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП ТехП II юношеский разряд | 12 | 12 | до 25 |
| 4 г | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП ТехП II юношеский разряд | 12 | 12 | до 25 |
| 5 г | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП ТехП I юношеский разряд | 12 | 12 | до 25 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП ТехП I спортивный разряд, | 16 | 6 | до 25 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП ТехП I спортивный разряд | 18 | 4 | до 25 |

Спортивные разряды присваиваются за выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по результатам официальных соревнований.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

**Таблица 14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Бег на 30 м. со старта | не более 6,6 сек | не более 6,9 сек. |
| 2. | Бег на 60 м со старта | не более 11,8 сек. | не более 12,0 сек. |
| 3. | Челночный бег 3 x 10 м. | не более 9,3 сек. | не более 9,5 сек. |
| 4. | Прыжок в длину с места | не менее 135 см. | не менее 125 см. |
| 5. | Тройной прыжок | не менее 360 см. | не менее 300 см. |
| 6. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 12 см. | не менее 10 см. |
| 7. | Бег на 1000 м. | без учета времени | без учета времени |

**Результаты тестирования:**

* + - 1. Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 5; максимальное-7;
			2. За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге на 30м, далее – результат бега на 60м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки** **для зачисления в группы** **на тренировочный этап 1 года**

**Таблица 15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** |
| **юноши** | **девушки** |
|
|  | **Общая физическая подготовка** |  |
| 1. | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,8 сек. | Не более 3 сек. |
| 2. | Бег на 15 м. с хода | не более 2,4 сек. | Не более 2,6 сек. |
| 3. | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,9 сек. | Не более 5,1 сек. |
| 4. | Бег на 30 м с хода | не более 4,6 сек. | Не более 4,8 сек. |
| 5. | Прыжок в длину с места | не менее 190 см. | не менее 170 см. |
| 6. | Тройной прыжок | не менее 620 см. | не менее 580 см. |
| 7. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 20 см. | не менее 16 см. |
| 8. | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 12 см. | не менее 10 см. |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг. Из-за головы | не менее 6 м. | не менее 4 м. |
| **Иные спортивные нормативы** |
| **Обязательная техническая программа** |
| 10. | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 11,5 сек. | Не менее 12,5 сек. |
| 11. | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,9 сек. | Не менее 6,3 сек. |
| 12. | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 раз | не менее 8 раз |
| 13. | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров) | не менее 25 раз | не менее 20 раз |
| 14. | Вбрасывание аута на дальность | не менее 8м | не менее 6 м. |
| **Для вратарей** |
| 15. | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 22 м. | не менее 20 м. |
| 16. | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 14 м. | не менее 12 м. |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 9; максимальное-14;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге с высокого старта на 15м, далее – результат бега с хода на 15 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 2 года**

**Таблица 16**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** |
| **юноши** | **девушки** |
|
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,75 сек. | Не более 2,9 сек. |
| 2. | Бег на 15 м. с хода | не более 2,35 сек. | Не более 2,5 сек. |
| 3. | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,85 сек. | Не более 5,0 сек. |
| 4. | Бег на 30 м с хода | не более 4,55 сек. | Не более 4,7 сек. |
| 5. | Прыжок в длину с места | не менее 190 см. | не менее 180 см. |
| 6. | Тройной прыжок | не менее 625 см. | не менее 600 см. |
| 7. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 22 см. | не менее 17 см. |
| 8. | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 13 см. | не менее 10 см. |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг. Из-заголовы | не менее 7 м. | не менее 4 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** |
| **Обязательная техническая программа** |
| 10. | Ведение мяча с обводкой стоек и ударомпо воротам | не менее 10,5 сек. | Не менее 12,0 сек. |
| 11. | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,8 сек. | Не менее 6,0 сек. |
| 12. | Удары по воротам на точность (счет из 10ударов) | не менее 10 | не менее 8 |
| 13. | Жонглирование мяча в движении с ударомпо воротам (16,5 метров) | не менее 30 раз | не менее 25 раз |
| 14. | Вбрасывание аута на дальность | не менее 9 м. | не менее 7 м. |
| **Для вратарей** |
| 15. | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 26 м. | не менее 22 м. |
| 16. | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 16 м. | не менее 14 м. |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 9; максимальное-14;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге с высокого старта на 15м, далее – результат бега с хода на 15 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы** **на тренировочный этап 3 года**

 **Таблица 17**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,7 сек. | Не более 2,8 сек. |
| 2. | Бег на 15 м. с хода | не более 2,3 сек. | Не более 2,4 сек. |
| 3. | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,8 сек. | Не более 5,0 сек. |
| 4. | Бег на 30 м с хода | не более 4,5 сек. | Не более 4,7 сек. |
| 5. | Прыжок в длину с места | не менее 195 см. | не менее 185 см. |
| 6. | Тройной прыжок | не менее 630 см. | не менее 605 см. |
| 7. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 24 см. | не менее 18 см. |
| 8. | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 16 см. | не менее 10 см. |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг. Из-за головы | не менее 8 м. | не менее 4,5 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** |
| **Обязательная техническая программа** |
| 10. | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 10,0 сек. | Не менее 11,5 сек. |
| 11. | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,6 сек. | Не менее 5,8 сек. |
| 12. | Удары по воротам на точность (счет из 10ударов) | не менее 10 | не менее 8 |
| 13. | Жонглирование мяча в движении с ударомпо воротам (23,5 метров) | не менее 35 раз | не менее 30 раз |
| 14. | Вбрасывание аута на дальность | не менее 10 м. | не менее 8 м. |
| **Для вратарей** |
| 15. | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 31 м. | не менее 24 м. |
| 16. | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 18 м. | не менее 16 м. |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 9; максимальное-14;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге с высокого старта на 15м, далее – результат бега с хода на 15 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы**

**на тренировочный этап 4 года**

**Таблица 18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование упражнения | Контрольные показатели |
| юноши | девушки |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,65 сек. | Не более 2,8 сек. |
| 2. | Бег на 15 м. с хода | не более 2,25 сек. | Не более 2,4 сек. |
| 3. | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,75 сек. | Не более 4,9 сек. |
| 4. | Бег на 30 м с хода | не более 4,45 сек. | Не более 4,6 сек. |
| 5. | Прыжок в длину с места | не менее200 см. | не менее 185 см. |
| 6. | Тройной прыжок | не менее 635 см. | не менее 610 см. |
| 7. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 25 см. | не менее 19 см. |
| 8. | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 16 см. | не менее 11 см. |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг. Из-заголовы | не менее 8 м. | не менее 4,5 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** |
| **Обязательная техническая программа** |
| 10. | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 9,5 сек. | Не менее 11,3 сек |
| 11 | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,4 сек. | Не менее 5,6 сек. |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 9 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров) | не менее 40 раз | не менее 35 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 12 м | не менее 9 м |
| **Для вратарей** |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 34 м. | не менее 26 м. |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 22 м. | не менее 18 м. |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 9; максимальное-14;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге с высокого старта на 15м, далее – результат бега с хода на 15 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы**

**на тренировочный этап 5 года**

**Таблица 19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование упражнения | Контрольные показатели |
| юноши | девушки |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,6 сек. | Не более 2,8 сек. |
| 2. | Бег на 15 м. с хода | не более 2,2 сек. | Не более 2,4 сек. |
| 3. | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,7 сек. | Не более 4,8 сек. |
| 4. | Бег на 30 м с хода | не более 4,4 сек. | Не более 4,6 сек. |
| 5. | Прыжок в длину с места | не менее 205 см. | не менее 185 см. |
| 6. | Тройной прыжок | не менее 640 см. | не менее 615 см. |
| 7. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 26 см. | не менее 19 см. |
| 8. | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 17 см. | не менее 11 см. |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг. Из-заголовы | не менее 8 м. | не менее 5 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** |
| **Обязательная техническая программа** |
| 10. | Ведение мяча с обводкой стоек и ударомпо воротам | не менее 9,5 сек. | Не менее 11,0 сек. |
| 11. | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,0 сек. | Не менее 5,5 сек. |
| 12. | Удары по воротам на точность (счет из 10ударов) | не менее 10 | не менее 9 |
| 13. | Жонглирование мяча в движении с ударомпо воротам (23,5 метров) | не менее 45 раз | не менее 35 раз |
| 14. | Вбрасывание аута на дальность | не менее 14 м. | не менее 10 м. |
| **Для вратарей** |
| 15. | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 36 м. | не менее 28 м. |
| 16. | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 24 м. | не менее 20 м. |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 9; максимальное-14;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге с высокого старта на 15м, далее – результат бега с хода на 15 м.

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

**Таблица 20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование упражнения | Контрольные показатели |
| юноши | девушки |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,53 сек. | не более 2,8 сек. |
| 2. | Бег на 15 м. с хода | не более 2,14 сек. | не более 2,4 сек |
| 3. | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,6 сек. | не более 4,9 сек. |
| 4. | Бег на 30 м с хода | не более 4,3 сек. | не более 4,55 сек. |
| 5. | Прыжок в длину с места | не менее 210 см. | не менее 190 см. |
| 6. | Тройной прыжок | не менее 660 см. | не менее 620 см. |
| 7. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 27 см. | не менее 20 см. |
| 8. | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 18 см. | не менее 12 см. |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-заголовы | не менее 9 м. | не менее 6 м. |
| **Иные спортивные нормативы** |
| **Обязательная техническая программа** |
| 10. | Ведение мяча с обводкой стоек и ударомпо воротам | не менее 8,7 сек. | не менее 10,5 сек. |
| 11. | Ведение мяча 30 м. | не менее 4,8 сек. | не менее 5,3 сек. |
| 12. | Удары по воротам на точность (счет из 10ударов) | не менее 10 | не менее 9 |
| 13. | Жонглирование мяча в движении с ударомпо воротам (27,5 метров) | не менее 50 раз | не менее 40 раз |
| 14. | Вбрасывание аута на дальность | не менее 16 м. | не менее 12 м. |
| **Для вратарей** |
| 15. | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 38 м. | не менее 29 м. |
| 16. | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 26 м. | не менее 22 м. |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 9; максимальное-14;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге с высокого старта на 15м, далее – результат бега с хода на 15 м.

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

**Таблица 21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование упражнения | Контрольные показатели |
| юноши | девушки |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,35 сек. | не более 2,53 сек. |
| 2. | Бег на 15 м. с хода | не более 1,93 сек. | не более 2,14 сек |
| 3. | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,24 сек. | не более 4,6 сек. |
| 4. | Бег на 30 м с хода | не более 3,88 сек. | не более 4,3 сек. |
| 5. | Прыжок в длину с места | не менее 250 см. | не менее 210 см. |
| 6. | Тройной прыжок | не менее 750 см. | не менее 660 см. |
| 7. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 40 см. | не менее 27 см. |
| 8. | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 29 см. | не менее 18 см. |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-заголовы | не менее 12 м. | не менее 9 м |
| **Иные спортивные нормативы\*** |
| **Обязательная техническая программа** |
| 10. | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 8,5 сек. | не менее 10,5 сек. |
| 11. | Ведение мяча 30 м. | не менее 4,6 сек. | не менее 5,3 сек |
| 12. | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 9 |
| 13. | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (27,5 метров | не менее 55 раз | не менее 45 раз |
| 14. | Вбрасывание аута на дальность | не менее 18 м. | не менее 14 м |
| **Для вратарей** |
|  | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 38 м. | не менее 29 м. |
|  | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 26 м. | не менее 22 м. |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 9; максимальное-14;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге с высокого старта на 15м, далее – результат бега с хода на 15 м.

**Примечание:**

**Иные спортивные нормативы\*** могут вводиться в комплексконтрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по решению МАУ КГО СШ «Синегорец»

**Бег 15, 30,60 метров со старта (сек.).**

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартую в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждом забеге. К зачету принимается лучшее время.

**Бег 15, 30 метров с хода (сек.).**

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартую в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек. Участники начинают движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждом забеге. К зачету принимается лучшее время.

**Челночный бег 3 х 10 метров (сек.).**

Проводится на беговой дорожке стадиона, фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартую в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

**Прыжок в длину с места (см.).**

Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Тройной прыжок (см.).**

Прыжок проводится на размеченной дорожке. Участник, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент – скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка – шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент – это собственно прыжок, и участник приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

**Прыжок вверх с места (со взмахом рук или без взмаха рук) (см.)**

Прыжок вверх осуществляется толчком двух ног. Для измерениявысоты прыжка возможно использование следующих вариантов:

* использование ленты Абалакова;
* использование разметки, нанесенной на стене – участник, стоя на полу и подняв вытянутые руки вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук или без взмаха, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Три попытки. К зачету принимается лучший результат.

**Бег на 1 000 метров.**

Проводится на беговой дорожке стадиона без учета времени. Участники стартую в спортивной обуви. Старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Одна попытка. В случае перехода на шаг – попытка не засчитывается.

**Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м.)**

Перед броском участник занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

**Ведение мяча 30 м. (сек.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трехкасаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Выполняется две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

**Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек.).**

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

**Удар по мячу на точность (число попаданий)**

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается сумма попаданий.

**Вбрасывание мяча на дальность (м.)**

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет вбрасывание мяча в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**Жонглирование мяча в движении (количество раз).**

Проводится на фиксированном отрезке футбольного поля. Расстояние от линии старта до линии финиша соответствует нормативу, определенному для группы подготовки. Участник в движении выполняет удары правой и девой ногой серединой, внутренней и внешней частями подъема/, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности. Учитываются удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

**Для вратарей**

**Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с разбега(разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

**Бросок мяча рукой на дальность (м.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

**5.Перечень информационного обеспечения**

1. Бриль М.С. Отбор в спортивные играх. - М.: ФиС, 1980.
2. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М. , ФиС, 1979.
3. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.; ФиС, 1980.
5. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
6. Акимов A.M. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
7. Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: ФиС, 1981.
8. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
9. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. -М.: ФиС, 1976.
10. Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).
11. Рогальский Н., Дегель Э. футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
12. Чанади А. футбол. Техника. - М.; ФиС, 1978.
13. Ченади А. футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 198I.
14. Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1980.
15. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1985.
16. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984.
17. Андреев С. Н. Футбол -твоя игра. -М.: Просвещение, 1989..
18. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. -М.: АСАDЕМIА, 2000..
19. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. -М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
20. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. -М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
21. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. -Магнитогорск, 2001.
22. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». -Ростов-на-Дону, 2001.
23. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.Коротков И. М. Подвижные игры. -М.: Физкультура и спорт, 1974.
24. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. -СПб., 2000.
25. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации .