

РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ
СОЮЗ



РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ
СОЮЗ

ФУТБОЛ

ТИПОВАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Рекомендовано к изданию
Техническим комитетом РФС



Москва 2011

Ф96

Программа подготовлена авторским коллективом в составе:

М.А. Горюк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ;

Г.Л. Борознов, заслуженный работник физической культуры РФ, заместитель начальника отдела департамента госполитики в сфере спорта высших достижений Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

Н.В. Котенко, кандидат педагогических наук, доцент; В.Н. Мальшев, тренер Российского футбольного союза по работе

с вратарями; Н.А. Кулич, руководитель департамента инновационной политики, науки и образования РФС; С.А. Российский, кандидат педагогических наук.

Рецензенты:

О.В. Лапшин, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник физической культуры РФ, старший инструктор-методист СДЮШОР «Смена» (Москва);

А.А. Шемардот, доктор педагогических наук, зав. кафедрой теории и методики футбола Волгоградской ГАФК.

Футбол: типовой учебно-тренировочная программа спортивной Ф96 ной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт,

2011. – 160 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0522-9

Программа содержит обоснование структуры и содержания многолетней подготовки детей в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу на спортивно-оздоровительном, начальном, учебно-тренировочном этапах и этапе спортивного совершенствования. Детально рассмотрены вопросы программирования и комплексного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов в зависимости от их возраста и уровня подготовленности, а также формата соревнований.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к подготовке квалифицированного резерва, и предназначена для тренеров и специалистов ДЮСШ и СДЮШОР по футболу, а также преподавателей и студентов спортивных вузов.

УДК 796/799 ББК 75,578

© Коллектив авторов, 2011

© Оформление. ОАО «Издательство

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа многолетней подготовки детей и юношей в футбольных школах всех типов (ДЮСШ, СДЮШОР и т.п.) разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

В программе обоснованы следующие положения:

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

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

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

- Футбол – командная игра, но на начальных этапах много-летней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

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

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших пере-рывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (на-пример, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика или девочки формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и отве-

ты мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение игровых приемов – мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

- Обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно сначала научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

- Тренер должен понимать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов и футболисток не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

- На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость созревания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Кроме того, в этой программе учитывали:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- приоритетное использование поурочных программ, особенно в подготовке детей младшего возраста;
- преемственность программных материалов по периодам годичных циклов, и в нужных случаях – вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Авторы считают необходимым сделать следующие принципиальные замечания.

Первое. Одним из наиболее важных в предшествующих «Типовых программах...» является раздел об объемах учебного материала в каждой возрастной группе юных футболистов. Так, в действующей программе 1996 г. этот объем повышается с 303 часов (первый год обучения) до 1454 часов (выпускной год).

Отметим – это не просто нереальные, это немыслимые цифры. Особенно с учетом того, что игрок достигает своего расцвета в 25–30-летнем возрасте. И, следовательно, начиная с юного возраста в течение минимум 20 лет дети должны работать по 500–1500 часов в год. Именно работать, а не тренироваться и играть!

Таких нагрузок нет в профессиональном футболе, и пора нам перестать обманывать себя. Ссылки на объемы тренировок в гимнастике и фигурном катании некорректны. Гимнасты и фигуристы уходят из спорта в возрасте, когда юные футболисты только начинают серьезную подготовку.

Второе. Содержание и построение этой Программы основано на том, что тренеру юных футболистов необходимо иметь комплектный документ с нормативными требованиями по их подготовке и комплект методических пособий под названием «Поурочные программы подготовки юных футболистов» в каждой возрастной

группе. Первая такая книга с подробнейшим содержанием 60 конспектов занятий для детей 6–9 лет уже вышла, готовятся к изданию Поурочные программы для детей 10–11 лет, 12–13 лет, 14–15 лет, 16–17 лет. В каждой из этих книг помимо 50–70 конспектов учебно-тренировочных занятий даются карточки тренировочных упражнений, особенности системы комплексного контроля для соответствующей возрастной группы и т.п.

Реализация такого подхода позволит тренеру увидеть, как изменяются цели и задачи на этапах многолетней подготовки юных футболистов и в соответствии с этим – какими должны быть компоненты и критерии тренировочных упражнений.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание типовой программы многолетней подготовки юных футболистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470, от 01.02.2005 г. № 49), «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденных 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов. Они разработаны в целях оказания содействия в организации деятельности детско-юношеских спортивных школ всех наименований (ДЮСШ, СДЮСШ), детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) независимо от их ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы, а также других учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, в том числе школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), училищ олимпийского резерва (УОР), физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и других физкультурно-спортивных организаций. Наиболее важные разделы этих рекомендаций приводятся в данной типовой программе.

Согласно этому документу организация работы футбольных школ проводится в соответствии со следующими положениями:

1. Спортивная школа по футболу создается в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования детей. Спортивная школа, как правило, создает-

ся в виде образовательного учреждения дополнительного образования детей и в этом случае в части организации образовательного процесса должна руководствоваться законодательством в сфере образования и Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Спортивная школа по футболу должна:

- содействовать реализации государственной политики в области образования;
- обеспечивать государственные гарантии прав граждан в области образования;
- осуществлять реализацию целевых программ в области образования;
- участвовать в аттестации педагогических работников футбольных школ;
- соблюдать нормы труда и нормативы его оплаты в образовательных учреждениях;
- содействовать охране здоровья обучающихся, воспитанников, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений;
- соблюдать государственные образовательные стандарты;
- формировать бюджеты в части расходов на образование;
- организовывать подготовку, переподготовку, повышение квалификации педагогических работников.

2. В соответствии со ст. 32 Закона «Об образовании» образовательное учреждение самостоятельно в осуществлении образовательного процесса, подборе и расстановке кадров, научной, финансовой, хозяйственной и иной деятельности в пределах, установленных законодательством Российской Федерации, Типовым положением об образовательном учреждении соответствующих типа и вида и уставом образовательного учреждения.

3. Спортивные школы как учреждения дополнительного образования детей руководствуются в своей работе «Типовым положением об учреждении дополнительного образования», утвержденного постановлением Правительства России № 233 от 7 марта 1995 г. (с последующими изменениями и дополнениями).

В соответствии с этим постановлением к компетенции футбольной школы относятся следующие вопросы:

- материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного (учебно-тренировочного) процесса, осуществляемое в соответствии с государственными и местными нормами в пределах собственных финансовых средств;
- привлечение для этой цели дополнительных источников финансовых и материальных средств;
- предоставление учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании этих средств;
- подбор и расстановка кадров для спортивной школы, ответственность за их квалификацию;
- использование в образовательном процессе передовых методов и технологий;
- разработка и утверждение рабочих программ учебных курсов и дисциплин;
- разработка программы деятельности спортивной школы в соответствии с особенностями и традициями региона; ● разработка годовых планов работы и утверждение их после согласования с органами местного самоуправления; ● установление структуры управления деятельностью спортивной школы, штатного расписания и распределение должностных обязанностей;
- установление заработной платы работникам спортивной школы, в том числе надбавок и доплат к должностным окладам, порядка и размеров премирования;
- разработка и принятие устава спортивной школы, представление его для утверждения учредителем и другими вышестоящими органами;
- разработка и принятие правил внутреннего распорядка спортивной школы и иных локальных актов;
- самостоятельное формирование контингента обучающихся в пределах квоты, оговоренных лицензией;
- проведение контроля за динамикой подготовленности учащихся спортивной школы;
- создание в спортивной школе необходимых условий для работы подразделений организаций общественного питания и медицинских учреждений, контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья обучающихся и работников образовательного учреждения;

- содействие деятельности тренерского совета и иных методических объединений;
- координация деятельности в спортивной школе общественных организаций, в том числе физкультурно-спортивных;
- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством Российской Федерации и предусмотренной Уставом спортивной школы.

4. В соответствии со ст. 5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная школа является субъектом физкультурного движения и руководствуется законодательством в сфере физической культуры и спорта при решении следующих вопросов:

- участие школы в реализации единых программ в области физической культуры и спорта, особенно это касается реализации комплексных целевых программ;
- ежегодное рассмотрение эффективности выполнения программы подготовки юных футболистов и утверждение программы на следующий год;
- организация спортивных соревнований и других мероприятий спортивно-оздоровительного характера;
- участие в формировании сборных команд территорий и МРО, обеспечение подготовки резерва для юношеских сборных команд России;
- осуществление физического воспитания детей;
- реализация установленных нормативов финансирования физической культуры и спорта (в том числе федеральных);
- применение Единой всероссийской спортивной квалификации и присвоение спортивных разрядов и званий;
- участие в составлении Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

5. В процессе многолетней подготовки спортивного резерва футбольные школы всех типов осуществляют решение следующих задач:

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям футболом (как мальчиков, так и девочек);
- обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
- стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
- готовить волевых игроков-личностей, преданных футболу;
- стремиться к тому, чтобы воспитанники школы играли в юношеских сборных командах России и в перспективе – в молодежной и национальной сборных командах.

6. В спортивной школе не допускаются создание и деятельность организационных структур политических партий, общественно-политических и религиозных движений и организаций.

7. Спортивная школа имеет право устанавливать прямые связи с учреждениями, предприятиями, организациями, в том числе в установленном порядке и с иностранными.

8. Спортивная школа осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и собственным Уставом. Права и обязанности обучающихся, родителей (законных представителей), работников определяются Уставом спортивной школы и иными предусмотренными актами.

9. Педагогические работники имеют право на: участие в управлении спортивной школой; защиту своей профессиональной чести и достоинства; свободу выбора и использование методов обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний, умений обучающихся; социальные гарантии и льготы, установленные законодательством Российской Федерации и дополнительные льготы, предоставляемые педагогическим работникам в регионе.

Отношения работника учреждения и администрации регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству Российской Федерации.

ю. Спортивная школа несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:

- невыполнение функций, определенных ее уставом; реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с утвержденными учебными планами;
- качество реализуемых образовательных программ; ● соответствие форм, методов и средств организации образовательного процесса возрасту, интересам и потребностям детей;
- жизнь и здоровье детей и работников учреждения во время образовательного процесса;
- нарушение прав и свобод обучающихся и работников учреждения;
- иное, предусмотренное законодательством Российской Федерации.

п. Условиями для открытия спортивной школы является наличие:

- необходимой материально-технической базы (собственной или арендуемой) по футболу и организация на ней учебно-тренировочного процесса;
- образовательных программ спортивной подготовки повышенного уровня (спортивное совершенствование и высшее спортивное мастерство), в том числе экспериментальных и авторских; ● обеспеченности финансированием для содержания минимального количества учебных групп, предусмотренных настоящей Программой;
- высококвалифицированного руководящего и тренерско-преподавательского составов, обеспечивающих реализацию образовательных программ;
- региональной системы соревнований по футболу, позволяющей юным спортсменам выполнять установленные нормативные требования;
- административных помещений; ● возможности организации оздоровительно-спортивного лагеря; ● традиционности и популярности футбола в регионе;
- спортивных клубов (центров диагностики футбольных талантов и спортивной подготовки) и любительских фут-

больных команд в регионе, в которых могли бы продолжить спортивную деятельность обучающиеся в спортивной школе.

12. Управление спортивной школой осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом школы и строится на принципах единоначалия и самоуправления. Формами самоуправления спортивной школы являются совет спортивной школы, педагогический совет, общее собрание, попечительский совет, тренерский совет и другие формы. Порядок выборов органов самоуправления и их компетенция определяются уставом спортивной школы.

13. Непосредственное управление спортивной школой осуществляет прошедший соответствующую аттестацию директор. Прием на работу директора государственного учреждения осуществляется в порядке, определяемом Уставом спортивной школы, и в соответствии с законодательством Российской Федерации. Директор спортивной школы назначается органом управления физической культуры и спорта города (региона).

Директор спортивной школы:

- планирует, организует и контролирует образовательный процесс, отвечает за качество и эффективность работы учреждения; несет ответственность за жизнь и здоровье детей и работников во время учебного процесса, соблюдение норм охраны труда и техники безопасности;
- осуществляет прием на работу и расстановку кадров, распределение должностных обязанностей, несет ответственность за уровень квалификации работников;
- утверждает штатное расписание, ставки заработной платы и должностные оклады, надбавки и доплаты к ним; распоряжается имуществом спортивной школы и обеспечивает рациональное использование финансовых средств;
- представляет спортивную школу в государственных, муниципальных и общественных органах; несет ответственность за свою деятельность перед учредителем (учредителями).

14. Структурные подразделения спортивной школы создаются

в виде отделений (отделов) по этапам подготовки или по видам футбола.

15. Количество учебных групп в отделении, а также количество специалистов, привлекаемых спортивной школой для рабо-

ты с обучающимися, определяется спортивной школой, исходя из утвержденной учредителем сметы доходов и расходов.

16. Организационно-правовая форма спортивной школы определяется статусом учредителя (учредителей).

17. Отношения между учредителем (учредителями) и спортивной школой определяются договором, заключенным между ними в соответствии с законодательством Российской Федерации.

18. Права юридического лица спортивной школы в части ведения уставной финансово-хозяйственной деятельности возникают

с момента ее регистрации.

19. Спортивная школа как юридическое лицо имеет устав, расчетный и другие счета в банковских учреждениях, печать установленного образца, штамп, бланки со своим наименованием.

20. Право на ведение образовательной деятельности и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей лицензии (разрешения).

21. Спортивная школа может иметь филиалы, отделения, структурные подразделения, которые по ее доверенности могут осуществлять полностью или частично полномочия юридического лица, в том числе иметь самостоятельный баланс и собственные счета в банковских и других кредитных учреждениях.

Филиалы и отделения спортивной школы проходят регистрацию по фактическому адресу, лицензирование, аттестацию в порядке, установленном для спортивной школы.

22. Спортивная школа в соответствии с законодательством Российской Федерации вправе образовывать учебные объединения (ассоциации и союзы), в том числе с участием учреждений, предприятий и общественных организаций (объединений). Учебные объединения создаются в целях развития и совершенствования спортивной работы и действуют в соответствии со своими уставами. Порядок регистрации и деятельности указанных объединений регулируется законодательством Российской Федерации.

Спортивная школа по договоренности и (или) совместно с учреждениями, предприятиями, организациями может проводить профессиональную подготовку детей, в том числе за плату, при наличии лицензии на данный вид деятельности.

23. Спортивная школа может быть реорганизована в иное спортивное учреждение по решению учредителя (учредителей), если это не влечет за собой нарушение обязательств спортивной школы или если учредитель (учредители) принимает эти обязательства на себя.

При реорганизации (изменении организационно-правовой формы, статуса) спортивной школы ее устав и лицензия утрачивают силу.

24. Ликвидация спортивной школы может быть осуществлена в установленном Законом Российской Федерации «Об образовании» порядке.

3. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Многолетняя подготовка футболистов начинается в шести-летнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет. В соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ Минспорттуризм утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов (приказ от 03.04.2009 г. № 157). Этот срок распадается на пять этапов, в каждом из которых организация и содержание учебно-методической работы имеют свои особенности (табл. 1).

3.1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных футболистов

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки	Физкультурно-спортивный клуб по месту жительства и учебы	ДЮСШ	СДЮШОР	Академии при ПФК
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности	Начального отбора, 6–8 лет	+	+	*	–
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Специального отбора, 9–11 лет	+	+	+	–
Учебно-тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в футболе	Начальной и углубленной специализации, 12–15 лет	*	+	+	+
Спортивного совершенствования	Совершенствование спортивного мастерства	16–17 лет	–	*	+	+
Спортивного мастерства	Реализация индивидуальных возможностей	18–21 лет	–	+	*	+

Условные обозначения:

«+» – основные этапы подготовки, «*» – рекомендуемые при наличии условий и возможностей, «–» – не рекомендуется.

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

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

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

Этап спортивного мастерства. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности и имеющие контракт с футбольными клубами РФПЛ и ПФЛ. Цель, реализуемая на этом этапе, – попасть в академию футбольного клуба ПФЛ и РФПЛ, закрепиться в ней, играть в молодежном составе, а потом – в основном составе. Стать кандидатом, а потом и членом юношеской и молодежной сборной команды. Для этого необходимо: уметь результативно играть в год не менее 30 игр, обладать эффективной и разносторонней техникой, высоким уровнем физической подготовленности, психологической устойчивостью.

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

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

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

3.2. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ

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

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

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в футбольную школу составляет 8 лет (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4. 1251-03). При соблюдении организационно-методических и медицинских требований футбольная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с 4-х лет).

В этом случае необходимо:

- наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);
- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- сохранение футбольной школой набора детей в группы начальной подготовки в рекомендованном возрастном диапазоне;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории или лицензии специальных курсов повышения квалификации.

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

Минимальное количество учащихся в группе составляет:

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

14 – на этапе начальной подготовки; 10–12 на учебно-тренировочном этапе;

6–7 – на этапе спортивного совершенствования; 4 – на этапе спортивного мастерства.

Например, при выполнении любого игрового упражнения од-новременно совершенствуются:

- техника футбола (футболисты многократно применяют ве-дения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (об-манные движения) и т.п.);
- тактика футбола (футболисты применяют такие индивиду-альные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», про-пуск мяча 3-му игроку и т.п.);
- специальная физическая подготовленность (при его выпол-нении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола; средняя ЧСС повышается до 170–200 уд./мин, концентра-ция молочной кислоты увеличивается в отдельные момен-ты до 12 мМ и т.д.);
- психическая подготовленность (в специализированных тре-нировочных упражнениях много единоборств, нужно пре-одолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направлен-ность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интеграль-ной подготовки. К средствам «чисто» технической или тактиче-ской подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивно-стью. Например, такие упражнения, как перекапывание мяча по-дошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической под-готовки.

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

Соотношение видов подготовки по этапам и годам, %

Этапы подготовки		Испытательная	Тесная	Тактическая	Специализационная	Общеразвивающая	Соревновательная	Всего
Спортивно-оздоровительный		20	45	5		30		100
Начальной подготовки		25	40	10	5	15	5	100
Учебно-тренировочный этап	Начальной специализации	30	30	10	10	15	5	100
	Углубленной специализации	35	20	10	10	15	10	100
Этап спортивного совершенствования		40	15	15	10	5	15	100
Этап спортивного мастерства		45	10	10	15	5	15	100

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

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

- Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.
- Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника

в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

- В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

- Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

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

4.2. ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

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

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и полу-

часть радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

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

Задачи этапа начальной подготовки:

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

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

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

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

Задачи учебно-тренировочного этапа, периода начальной специализации:

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

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

Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специа-лизация):

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

Задачи этапов спортивного совершенствования и спортивно-го мастерства:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
 - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры. Схема решения сформулированных выше задач каждого эта-па такова. На первом, спортивно-оздоровительном этапе, их че-тыре. На втором этапе к этим задачам добавляется еще шесть, происходит расширение тренировочных средств, и тренировки становятся более специализированными и целенаправленными. На этапах спортивного совершенствования и мастерства число за-

дач увеличивается до 25.

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

4.3. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

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

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

Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним – меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после ко-

порого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

4.4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

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

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

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

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

4.5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ (МНОГОЛЕТНИЙ) УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. При составлении многолетнего учебного

плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Типовой проект такого плана приведен в табл. 4.

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

Такая динамика обусловлена следующими причинами:

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

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

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

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

Таблица 4

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

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный			Начальной подготовки			Учебно-тренировочный			Спортивного совершенствования			Спортивного мастерства
	Возраст и год обучения												
	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-4-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Интегральная	60	65	65	70	80	90	95	100	110	120	125	130	
Техническая	70	80	90	100	105	105	110	115	115	110	100	90	
Тактическая	10	15	20	30	35	40	50	60	70	75	80	80	
Специальная физическая	30	35	40	50	50	50	50	55	60	65	70	75	
Общая физическая	50	50	50	40	40	45	45	40	40	40	40	30	
Контрольные и календарные игры	–	–	–	20	20	25	30	40	44	48	62	78	
Контрольные испытания	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	
Соревновательные и тренировочные нагрузки за 46 недель (всего)	240	265	285	330	390	375	400	430	464	483	502	508	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	10	13	15	20	25	30	35	40	45	50	55	55
Восстановительные мероприятия	–	–	–	20	30	33	36	40	44	48	52	56
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	14	20	24	24	28	30
Подготовка в спортивном лагере	30	32	35	35	40	45	50	60	65	70	80	100
Всего часов за 52 недели	300	330	365	405	445	485	540	600	675	710	740	760

Примечание:

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

4.6. ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- Реальные объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Рекомендованные в предшествующих типовых программах годовые объемы нагрузок в 1400–1560 ч требуют, чтобы ребенок тренировался ежедневно по 2–3 раза в день в течение многих лет, потому что в национальных чемпионатах, а также в крупнейших международных турнирах играют преимущественно футболисты 25–30 лет. Это означает, что сегодняшним детям нужно пройти (если следовать этим нелепыми требованиями) 20–25-летнюю феноменальную школу тренировок.

- Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки. Всего таких графиков 12, по одному для каждого годового цикла многолетней подготовки. Примерные планы такого типа приведены в таблицах 5–16.

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

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

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

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

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

Таблица 5

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

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

* Рекомендуется как месяц отдыха (для детей) и отпуска (для преподавателей). (В табл. 5–16.)

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп спортивно-оздоровительного этапа второго года обучения (7 лет)

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

Таблица 7

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

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

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (9 лет)

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

Таблица 9

Примерный план-график распределения протраграмного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки второго года обучения (10 лет)

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

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки третьего года обучения (п лет)

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

Таблица 11

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной специализации первого года обучения (12 лет)

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

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной специализации второго года обучения (13 лет)

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь*	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Интегральная	50	4	5	4	5	5	—	5	9	10	5	5	3
Техническая	13	7	9	9	10	10	—	10	14	15	9	10	10
Тактическая	55	2	5	5	7	6	—	7	8	8	6	6	5
Специальная физическая	55	5	5	6	5	6	—	7	8	8	6	6	3
Общая физическая	110	9	8	10	11	9	—	12	13	14	9	9	6
Учебные и официальные игры	48	—	2	6	6	6	—	6	6	6	6	4	—
Тестирование	20	2	2	2	2	2	—	2	2	4	—	2	—
Восстановительные мероприятия	40	4	4	4	4	3	—	3	4	4	4	4	2
Теоретическая	42	2	2	3	3	4	—	4	4	6	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	20	1	1	2	2	2	—	2	3	3	2	1	1
Всего часов	675	36	43	51	55	53	—	58	71	78	51	51	34

Таблица 13

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной специализации третьего года обучения (14 лет)

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

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа углубленной специализации первого года обучения (15 лет)

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

Таблица 15

Примерный план-график распределения программного материала в годовом цикле для групп этапа углубленной специализации первого года обучения (16 лет)

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

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа углубленной специализации первого года обучения (17 лет и более)

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

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

Программный материал для практических занятий представлен следующими документами:

- перспективный план многолетней подготовки юных футболистов (один из вариантов такого плана представлен в табл. 4);
- план-график на учебный год (табл. 5–16);
- планы на подготовительный и соревновательный периоды (для футболистов 12 лет и старше) или месячные планы (для футболистов 6–11 лет);
- планы на тренировочный микроцикл и Межировой цикл;
- план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- картопека учебно-тренировочных упражнений: специфических (футбольных); частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координационные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражнения).

5.1. СПЕЦИФИЧЕСКАЯ (ФУТБОЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Большие, средние и малые игры

Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
8	46,5 × 34,5	2 по 20	6 × 6 без вратарей
9	69 × 35,5	2 по 20	7 × 7 с вратарями
10	69 × 35,5	2 по 20	7 × 7 с вратарями
11	71 × 69	2 по 25	9 × 9 с вратарями
12	71 × 69	2 по 25	9 × 9 с вратарями
13	104 × 69	2 по 30	11 × 11
14	104 × 69	2 по 35	11 × 11
15	104 × 69	2 по 40	11 × 11
16	104 × 69	2 по 40	11 × 11
17 и старше	104 × 69	2 по 45	11 × 11

5.2. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Содержание программ спортивно-оздоровительного

этапа

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

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- капающего по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:***Удары по неподвижному мячу:***

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1 × 1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка споек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1×1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.**Бросание мяча из аута.**

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

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

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

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность

изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4) и на маленьких площадках (от 5 × 10 м и до 20 × 40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна,

и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

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

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

5.2.1. Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом

- Перекапывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – капнуть мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Перекапывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
 - Перекапывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
 - Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

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

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

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

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

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

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

5.2.2. Упражнения по освоению техники ведения мяча

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

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны тащить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (полчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это рас-

стояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу

в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

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

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

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

- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу

в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

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

Учебное занятие (фрагмент)

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

- ведение мяча по прямой линии (15–20 м) в ходьбе – 2 повторения;
- то же, но в медленном беге – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения;
- то же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» – 2 повторения.
- Игровое упражнение 1 × 1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот.
По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.
- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6–7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.
- Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.
- Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу.

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

– Игра 3×3 на площадке 15 м×10 м с использованием внутренней спорной стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

После этой игры – заключительная часть занятия.

Выполнение введений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

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

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

- Игровое упражнение 2×1 на площадке 10 м×5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью введений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

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

Возможные упражнения:

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

Ведение мяча внешней спорной подъема.

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

- Ведение мяча внешней спорной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

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

Квадрат 4×4 игрока на площадке $20 \text{ м} \times 20 \text{ м}$: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

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

5.2.3. Изучение техники ударов по мячу

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же спартуют

к нему. Выполнить по 10 спартов.

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

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

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

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

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

- Удар – передача мяча партнеру низом.

- Удар – передача мяча партнеру верхом.

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

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

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

5.2.4. Удары – передачи мяча

Передачи мяча

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

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

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

- Игра 4×4 на площадке $10 \text{ м} \times 10 \text{ м}$. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

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

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

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

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

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

- Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру,

и топ идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой,

чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

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

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

- Игра двое против двоих на площадке 20 м × 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

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

- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях

в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту,

движущемуся по центральной линии. Топ, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 м × 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3–4 паса в этом задании.

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

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

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

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

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

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

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут

вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

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

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

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

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

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

5.2.5. «Связки» технических приемов

- Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стой-

ки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

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

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками,

и затем накапывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

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

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

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

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

- Квадраты 5×3 на площадке 20×20 м, количество касаний неограниченно.

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

- Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накапывает мяч (руками, серединой

стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

- Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.
- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное место.
- «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает при кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место.
- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
- Удар по капающему мячу. Игрок накапывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.
- Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накапывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по капающему мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накапывает его партнеру.
- Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.
- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.
- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.
- Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

5.2.6. Обучение удару по мячу с полуклапа

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью

подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно опягивается, пуловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе

с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому технико-ческому приему:

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

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

с двух-трех шагов.

- С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета.

- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.

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

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

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

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

- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

- Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку

с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

- Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.

- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

- Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

- Пас пяткой в движении. В 3–4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

- Два игрока; первый с мячом располагается в 5–6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, топ бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.

- Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накапывает мяч низом бьющему, который с линии (10–12 м) наносит удар по капающему мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.

- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.

- В парах. Игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.

- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м \times 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
- Жонглирование мячом головой в парах.
- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете.
 - Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.
 - Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.
 - Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5–6 ударов меняются местами.
 - Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м × 5 м до 20 м × 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.
 - Упражнения в парах. Игроки стоят в 5–6 м лицом друг к другу. Один игрок накапывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.
 - Упражнение в парах. Расстояние между игроками – 5–6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накапывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3–5 повторений игроки меняются заданием.
 - Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7–8 м. Два игрока с мячом поочередно накапывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2.7. Упражнения для освоения техники остановок

и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

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

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции уста-навливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м × 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом пра-вой, левой ноги.

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

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

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

5.2.8. Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

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

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

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

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

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

5.2.9. Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

● Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднимающую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

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

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

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

● То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который выпягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

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

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

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м × 20 м в двое ворот

с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

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

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

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

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

● Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного фин-

та необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

- Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.
- Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20 м × 20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»

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

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

Упражнение в парах. Атакующий игрок – с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки, двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футбол-

лист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить полчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.
- В этом же упражнении владеющий мячом пропиводействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.
- В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

5.2.10. Упражнения для обучения технике перехвата мяча

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

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

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

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

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

5.2.11. Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

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

5.2.12. Неспецифические средства подготовки юных футболистов

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

Координационные упражнения

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

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

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

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

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

Базовые координационные упражнения

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

2. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой

рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), **8** – и.п.; **9–10** – круг руками назад; **11–16** – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

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

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

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

5. *И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.*

Круговые движения руками. На счет **1–4** – правой рукой вперед, левой – назад; **5–8** – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать.

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

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

7. *И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.* На счет

1 – левая рука к плечу; **2** – правая к плечу; **3** – левая перед грудью; **4** – правая перед грудью; **5–6** – два рывка назад согнутыми в локтях руками; **7–8** – 1,5 круга руками назад.

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

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

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

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

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

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

12. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет **1** – подъем на носок;

2 – и.п.; **3** – опора на пятку; на счет **4** – и.п.; **5** – поворот на 90° ; **6** – и.п.; **7** – мах ногой вперед; **8** – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

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

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

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

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

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

Координация в прыжках и в приседаниях

в сочетании с бегом

1. *И.п. – основная стойка, руки на пояс.* На счет **1** – прыжок, ноги врозь; **2** – прыжок ноги скрестно, правая впереди; **3** – прыжок ноги врозь; **4** – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

2. *И.п. – основная стойка, руки на пояс.* На счет **1** – прыжок, ноги врозь; **2** – прыжок ноги скрестно, левая впереди; **3** – прыжок ноги врозь; **4** – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

3. *И.п. – основная стойка, руки на пояс.* На счет **1** – прыжок, ноги в стороны; **2** – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; **3** – прыжок с поворотом на 90° , ноги в сторону; **4** – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

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

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

6. *И.п. – стоя бок, руки на пояс.* На счет **1–4** – бег скрестным шагом (2 шага); **5** – прыжок с поворотом на 90° , ноги врозь;

6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; **7** – прыжок с поворотом на 90° , ноги врозь; **8** – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

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

- То же самое, но скакалку вращать назад.
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

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

Упражнение 3

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

Упражнение 4

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

Упражнение 5

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

Упражнение 6

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

Упражнение 7

● На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах

назад, руки в стороны; 4 – прокруп скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

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

Комплекс упражнений с мячами разного размера

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

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

Эстафеты

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

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

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

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

Эстафеты на ропедах

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

Акробатические упражнения

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

1. **Стойка на лопатках.** И.п. – упор присев. Выполнить перекап назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти ши-роко не разводить.

2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голо-

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

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

5. **Комбинация.** Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекаптом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекаптом вперед лечь на спину, «мост», перекап в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. **Кувырок назад.** Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекапиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

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

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

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

10. **Комбинация.** Упор присев. Кувырок назад и перекаптом назад стойка на лопатках, перекаптом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, пры-

жок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

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

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

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

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

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

16. **Комбинация.** И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360° , переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360° . Стараться выполнять в опреде-

ленным ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. **Комбинация.** Из стойки ноги врозь – «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180° , переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180° . Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360° . Во время выполнения переворотов сильнее отпал-киваться ногами.

18. **Комбинация.** И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие – это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. **Стойка на голове согнув ноги.** Поставить на пол руки и голову по принципу равнобедренного треугольника. Переносить массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отпалкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удерживать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. **Комбинация.** Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

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

22. **Из упора присев – силой стойка на голове.** Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равнобедренного тре-

угольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднимать прямые ноги. Спина прямая. Носки оплываются.

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

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

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

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

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

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Выпячивать носок.
2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках; б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая,

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

8. Прыжок невысокий.

В программу тренировочных занятий необходимо включать

строевые и общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

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

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

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

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

Упражнения для избирательного развития физических качеств

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

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

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

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более $4-6^\circ$, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма,

темпа, направления, с выполнением технических приемов, вне-запным взаимодействием с партнерами и п.п.).

- *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

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

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

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

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

6. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

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

6.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

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

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

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

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

Можно использовать и более сложную структуру тренировоч-ных занятий:

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

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

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

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

6.2. ТИПОВЫЕ КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

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

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ

ЭТАПЕ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

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

Задачи:

– ознакомление детей с футболом;

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

– развитие координационных способностей и прыгучести. **Разминка (10–15 мин)**, в которой есть повторение как уже вы-

полнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

• Подвижная игра «Кто подходил» – 5 мин.

• Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух – в четыре. Перестроение из четырех шеренг в одну – 2 мин.

• Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».

• Юные игроки располагаются в колоннах по 4–6 чел. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2–3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

• У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 м × 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема.

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

Упражнения:

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

- Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

- Подвижная игра – 3 мин.

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

- Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть тренировки

- Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия – 3 мин.

- Игра 3 на 3 игрока на площадке 15 м × 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

- Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега

в 2–3 м.

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

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ

ПОДГОТОВКИ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

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

Задачи:

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

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

Упражнения:

- Подвижная игра пипа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5–2 мин каждая.
- У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу)

и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений.

- Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360° , поймать мяч – по 5 повторений.
- Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360° , остановить мяч подошвой ноги – по 5 повторений.

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

• Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 3 – прыжок, ноги в споронь; 10 – прыжок, ноги скрестно.

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

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

Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движе-

ний. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

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

Игровая часть тренировки.

- Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10 м × 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбигающим – 6 мин.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м × 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 мин.

- Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

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

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: 8–16 чел.

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

Задачи:

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

– развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. **Предигровая разминка.** Включает в себя следующие упраж-

нения:

1. Подвижная игра «Быстро по местам!»

2. Координационные упражнения:

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

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

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

• И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги при-жата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

Маховые и вращательные движения руками, ногами и пулови-щем – 3 мин.

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

Удары по воротам – 3 мин.

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

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

Заминка. Стретчинг – 5 мин.

КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: не менее 16.

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

Задачи:

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

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

– подвижная игра «**К своим флажкам**»;

– маховые и вращательные движения руками, ногами и туло-вищем – 3 мин;

– передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 мин;

– удары по воротам – 3 мин.

Прыжковые упражнения.

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

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

Соревнования со скакалками.

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

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

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

Возможные упражнения:

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

- удары по воротам с дистанции 6 м;
- передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема стопы. Партнеры меняются местами.

Заминка. Стретчинг – 5 мин.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: 8–16 чел.

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

Задачи:

- совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления;
- повышение мобильности в игровых упражнениях. **Предигровая разминка** включает в себя следующие упражнения:
 - бег с изменением скорости по периметру игрового поля (раз-меры – 24 м × 12 м) – 2 круга;
 - маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин;
 - ведение мяча на разных скоростях, в том числе на повышенной скорости с выполнением освоенных ранее финтов – 5 мин;
 - передачи и ведения мяча в парах, с постоянным изменением скорости и длины пасов – 1,5 мин;
 - удары по воротам после жонглирования – 3 мин.

Основная часть тренировки (25 мин)

Упражнение 1. Ведение мяча любой частью стопы и на переменной скорости.

Внезапные остановки мяча, укрывание его от соперника.

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

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

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

Игровая часть тренировки

- Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 5 м × 5 м с двумя маленькими воротами. Двое должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м × 15 м с четырьмя воротами – 4 пайма по 6 мин.

- Игра в ручной мяч, мяч передается по воздуху или ударом об газон (поймать мяч на отскоке) – 10 мин.

Заминка. Стретчинг – 5 мин.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: 8–16 чел.

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

Задачи:

– совершенствование тактики контрапакующих действий;

– совершенствование такого компонента ловкости, как быстрота перехода от одних действий к другим.

Разминка

– «Квадрат» 5 на 5 игроков на площадке 10 м × 10 м, передачи мяча – руками, можно чередовать прием мяча после передачи его по воздуху с приемом после отскока от газона – 3 мин.

– Стретчинг – 3 мин.

– «Квадрат» 7 на 3 игроков на площадке 15 м × 15 м – 3 мин.

– Стретчинг – 5 мин.

– Бег трусой с максимально быстрым изменением скорости по сигналу тренера на отрезке 3–5 м – 3 мин.

– Бег 100 м в режиме 5 м – трусца, 5 м – максимально частый бег.

Основная часть (25 мин)

1. Моделирование контратаки – (КА) (в первой линии КА 3–4 игрока) после отбора мяча в центральной зоне поля. Первые два-три повтора – согласованные перемещения (ходьба, сопротивление нет) и передачи мяча на половине поля соперника (пространственная модель перемещений в КА).

2. То же, но в беге умеренной интенсивности и с имитацией сопротивления игроками соперника.

3. То же, но в каждой последующей попытке скорость перемещений растет, а сопротивление усиливается. По 10 попыток в КА

и столько же в обороне для каждого футболиста.

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

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

• То же, но отбор мяча – в любой зоне поля – 10 мин. **Заминка.** Стрелчинг – 5 мин.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА ВОСПИТАНИЕ
СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРЫЖКОВОЙ КООРДИНАЦИИ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: 8–16 чел.

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

Задачи:

– закрепление умений элементарно контролировать мяч;

– совершенствование такого компонента ловкости, как синхронность групповых прыжковых действий.

Разминка

• Перекапывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – капнуть мяч подъемом стопы и пнуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

• Перекапывание мяча по влево, по вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

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

- Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

- Футболист двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом стопы, отпавливая мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

- Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы.

- Стрелчинг и маховые движения руками и ногами.

Основная часть. Прыжковые упражнения.

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

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

Основная часть. Упражнения со скакалкой (скакалка сложена четверо)

Упражнение 1

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

- То же самое, но скакалку вращать назад.
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

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

Упражнение 3

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в сто-

роны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

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

Основная часть. Игра 4 против 4 на площадке 10 м × 5 м – 2 по 5 мин.

Заключительная часть (заминка). Спрентинг в положении сидя.

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

Таблица 18

Тренировочные занятия второго 8-недельного цикла (7-летние дети)

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

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

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

6.3. ПЛАНИРОВАНИЕ В МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 19

Вариант распределения нагрузок в тренировочном микроцикле

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

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

Программа «впягивающего» микроцикла

День Мяч	Тренировочные задания
1	2
1-й день	<p>Разминка: стрепчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин.</p> <p>Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин – 15 мин. • Стрепчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. • Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе – по 10–12 повторов, пауза отдыха между подходами – 30 с) – 25 мин. • Стрепчинг – 10 мин
2-й день	<p>Разминка: стрепчинг и игра в ручной мяч – 15 мин.</p> <p>Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин – 20 мин. • Стрепчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. • Повторный бег прыжками с усилием 50–70% максимума на отрезках 30–50 м, (6 повторов, пауза отдыха между повторениями – до 1 мин). • Жонглирование мячом любыми частями тела – 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с. • Стрепчинг и силовые упражнения – 10 мин
3-й день	<p>• Бег трусцой – 10 мин, стрепчинг и беговые упражнения. Акробатические упражнения: направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стойка на лопатках. <i>Техника выполнения.</i> И.п. – упор присев. Выполнить перекал назад. В конце перекала опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводятся. • «Мост» из положения лежа на спине. <i>Техника выполнения.</i> Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одно-временно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Попом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> ● Кувырок вперед. <i>Техника выполнения.</i> Из упора присев (с опорой руками вперед) спот на 30–40 см), выпрямая ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15–30 м × 10–20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза – 2 мин. ● Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин
4-й день	<ul style="list-style-type: none"> ● Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. ● Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150–160 уд./мин – 25 мин. ● Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) – 25 мин. ● Бег трусцой – 5 мин
5-й день	<p>Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ил. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук. ● Ил. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шагарт» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шагарт» (левая нога вперед), на счет 3–4 – два прыжка «шагарт» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками. ● Ил. – стоя боком, руки на пояс. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения ● Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко. ● Ил. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Ил. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на 2 ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево. • Ил. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; на счет 7–8 – прыжок на $180–360^\circ$ (для футболистов 6–7 лет). <p>Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем – из ил. стоя правым боком вперед; на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на $180–360^\circ$ (для футболистов 6–7 лет).</p> <p>Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ил. – полуприсед, руки свали. Бег в исходном положении на 10–15 м. Следить за положением таза. • Ил. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастном юных футболистов. • Водное поло, плавание – 30 мин
6-й день	<ul style="list-style-type: none"> • Ручной мяч в игровом манеже, N против N игроков – 10 мин. • Стрелчинг – 10 мин. • Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м. • Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола. • Стрелчинг – 10 мин
7-й день	<ul style="list-style-type: none"> • Отдых и восстановительные мероприятия

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

Такой ритмичный цикл позволяет:

– ограничить число игр до 30 в год;

– использовать в достаточно большом объеме развивающие

и обучающие упражнения.

7. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

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

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

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

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

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

этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

- **Первым и главным критерием** отбора является желание ребенка стать вратарем.

Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

- **Второй критерий** – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте

с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и

в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

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

- **Третий критерий** – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродолжительно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные

ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

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

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

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

Эти особенности характеризуют:

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

Основные положения тренировки вратарей: техника приема мяча и техники введения мяча в игру

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

будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Акцент в работе: технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед па-

дением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

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

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

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

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

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

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

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

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

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

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

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

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

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

Тренировки предлагается построить следующим образом:

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

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

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

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися,

с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

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

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

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

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

Каждый месяц блока имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен обучению технике приема мяча

в падении, а ноябрь – ловле мяча на перехвате. Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

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

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

8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание этого вида подготовки представлено в табл. 21 и в тематическом плане.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

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

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

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

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

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

Типовой учебный план теоретической подготовки (темы и часы)

№ п/п	Темы теоретической подготовки	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Начальная специализация		Углубленная специализация			
		Год обучения											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Физическая культура и спорт в России	—	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Футбол в России и за рубежом	—	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4
3.	Строение и функции организма человека	—	—	—	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Основы спортивной тренировки	—	—	—	—	—	—	2	2	3	3	5	5
5.	Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4
6.	Виды подготовки: техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
7.	Виды подготовки: тактическая подготовка	—	—	—	—	1	1	2	2	3	3	4	4
8.	Виды подготовки: физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3
9.	Виды подготовки: психическая подготовка	—	—	—	—	—	—	1	1	1	2	2	2
10.	Планирование спортивной подготовки	—	—	—	—	—	—	1	1	1	2	2	2
11.	Основы методики обучения	—	—	—	1	1	1	1	1	2	2	3	3
12.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	1	1	2	3	4	4	4	5	5	5
13.	Установка на игру. Анализ игры	1	1	2	2	2	2	2	3	3	5	5	5
14.	Гигиенические требования в футболе	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
15.	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Итого часов		12	13	16	20	23	25	34	35	40	45	54	54

Тема 3. Строение и функции организма человека.

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

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений)

и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

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

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

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

Тема 5. Виды подготовки: специфическая и интегральная подготовка.

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

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация

специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

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

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

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

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

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

связь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

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

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

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

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

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

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

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

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

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

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

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

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

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

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

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

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

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

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

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

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание пер-вой помощи. Спортивный массаж.

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

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

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

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

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

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

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

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

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

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

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

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

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

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

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

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

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

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

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

Роль тренера в воспитании – огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков открытием, и если он делает, как говорится, то это двойное открытие.

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

– во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения

и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

– во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитанный игрок:

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

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

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

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

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки тренер:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6–8 и 9–11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «напура игрока».

- никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу

и т.п., можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется. Результаты анализа – рабочие документы, о которых не нужно знать детям и их родителям.

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

УО–УО-тест

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

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

Выполняют его следующим образом. На площадке (футбольное поле, спортивный зал и т.п.) размечают дорожки для каждого

игрока, длиной 20 м и шириной 2 м каждая (например, для группы из 10 футболистов – 10 дорожек, одна рядом с другой). Футболисты встают на стартовую линию А и по сигналу одновременно начинают бегать по своей дорожке между линиями А и В, «туда и обратно». Задача – пробежать в таком режиме как можно большее отрезков.

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

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

Таблица 22

Протокол ЮО–ЮО теста

№ п/п теста	Скорость бега		Число 20-метровых отрезков за минуту/ дистанция, м	Суммарное время бега, мин, с	Работоспособность, % максимума
	м/с	км/ч			
1-я	2,22	8,0	7/140	1.03	44,4
2-я	2,50	9,0	8/300	2.11	47,0
3-я	2,64	9,5	8/460	3.16	50,0
4-я	2,78	10,0	8/620	4.17	53,3
5-я	2,91	10,5	9/800	5.22	55,2
6-я	3,06	11,0	9/980	6.24	57,1
7-я	3,20	11,5	10/1180	7.30	59,3
8-я	3,33	12,0	10/1380	8.33	61,5
9-я	3,47	12,5	11/1600	9.40	66,7
10-я	3,61	13,0	11/1820	10.44	69,6
11-я	3,75	13,5	11/2040	11.45	72,7
12-я	3,89	14,0	12/2280	12.50	76,2
13-я	4,03	14,5	12/2520	13.52	80,0
14-я	4,17	15,0	13/2780	14.57	82,0
15-я	4,31	15,5	13/3040	16.00	84,2

Окончание табл. 22

Минуты теста	Скорость бега		Число 20-метровых отрезков, за минуту/ дистанция, м	Суммарное время бега, мин, с	Работоспособность, % максимума
	м/с	км/ч			
16-я	4,44	16,0	13/3300	17.00	86,0
17-я	4,58	16,5	14/3580	18.04	88,9
18-я	4,72	17,0	14/3860	19.05	88,9
19-я	4,86	17,5	15/4160	20.09	94,1
20-я	5,00	18,0	15/4460	21.16	100,0

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

Тесты на развитие физических качеств и технической подготовленности

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

Таблица 23

Показатели физической и технической подготовленности футболистов

Тесты	Возраст юных футболистов (лет)					
	18	17	16	15	14	13
15 м со старта, с и лучше	2.35	2.36–2.41	2.42–2.47	2.48–2.53	2.54–2.60	2,61–2,80
15 м с хода, с и лучше	1.93	1.94–2.01	2.02–2.08	2.09–2.14	2.15–2,20	2,21–2,40

Продолжение табл. 23

Тесты	Возраст юных футболистов (лет)					
	18	17	16	15	14	13
30 м со старта, с	4,24 и лучше	4,25-4,36	4,37-4,48	4,49-4,60	4,61-4,75	4,76-4,90
30 м с хода, с	3,88 и лучше	3,89-4,02	4,03-4,16	4,17-4,30	4,31-4,40	4,41-4,55
30 м с обеганием стоек, с	8,25 и лучше	8,26-8,40	8,41-9,00	9,01-9,30	9,31-9,40	9,41-9,50
Прыжок в длину с места, м	2,50 и лучше	2,49-2,35	2,34-2,25	2,24-2,13	2,12-2,01	2,00-1,90
Тройной прыжок, м	7,50 и лучше	7,49-7,26	7,25-7,00	6,99-6,60	6,59-6,40	6,41-6,20
Прыжок в высоту без замаха рук, см	29 и лучше	28-25	24-22	21-18	17-15	14-12
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	40 и лучше	39-36	35-31	30-27	26-22	22-20
Бросок мяча из-за головы (медицин- бол весом 1 кг), м	13,0 и лучше	12,99- 11,80	11,79- 10,69	10,68- 9,50	9,49-8,91	8,90-8,50
Обводка стоек и удар по воротам, с	6,0 и лучше	6,01-6,15	6,16-6,30	6,31-6,45	6,46-6,60	6,61 и хуже
Вбрасыва- ние аута, м	20-18	18-16	16-14	15-13	14-12	13-10
Удар по мячу на даль- ность (сумма ударов правой и левой ногой), м	90-80	80-70	70-60	60-50	50-40	40-30

Тесты	Возраст юных футболистов (лет)					
	18	17	16	15	14	13
Удар по мячу на точность* (отклонение от цели), %	20%	25%	28%	30%	34%	40%

* Методика теста на точность ударов:

- мишень – это 5 окружностей, расположенных по принципу «мапreshки» (одна в другой);
- радиус самой маленькой окружности – 20 см, второй – 40 см, третьей – 60 см, четвертой – 80 см и пятой – 100 см;
- удар наносится в центр мишени;
- расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока;
- футболист выполняет 5 ударов «рабочей» ногой;
- отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени;
- результаты теста: первый – общее число попаданий в круги мишени; второй – распределение попаданий по кругам и по квадратам, в %.

Тесты для вратарей

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

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

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

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

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

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

Таблица 24

Тесты для оценки специфических компонентов подготовленности юных вратарей

Нормативы	Личный результат	Оценка	Модель	
			min	max
Рост			140 см	146 см
Вес			30 кг	36 кг
15 м с места			3,60 с	3,20 с
Прыжок в длину			1,75 м	1,90 м
Гибкость : наклон			+10 см	+15 см
Гибкость : шпагат			30 см	25 см
Гибкость : мостик			90 см	70 см
Жонглирование ногами за 30 с			40 раз	45 раз

12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

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

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

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

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

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

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

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

Критерии экспертного оценивания юных футболистов 13 и более лет

Игрок: _____ Возраст _____ Амплуа _____

Дата заполнения: « ____ » _____ 20__ г. Тренер: _____

<p>Техника игровых действий</p> <ul style="list-style-type: none"> Удары Ведение мяча на разных скоростях Обводка Защита мяча при попытке отбора его соперником Короткие передачи Длинные передачи Прием мяча Игра головой Вбрасывание аута 	<p>Тактика атакующих действий</p> <ul style="list-style-type: none"> Создание и использование оперативного пространства Перемещение игрока с мячом Перемещение игрока без мяча Движение после паса («отдал-открылся») Игра в «стенку» Стандартные положения (в атаке) Завершающие передачи при фланговых атаках Ход от обороны Тactical actions 	<p>Тактика оборонительных действий</p> <ul style="list-style-type: none"> Прессинг Подстраховка партнеров «Накрывание соперников» Выбор оборонительной позиции Участие в групповом отборе мяча Единоборства вверху Единоборства внизу Быстрота перехода от атакующих действий Стандартные положения (в обороне) 	<p>Физические качества</p> <ul style="list-style-type: none"> Быстрота реагирования Спартовая скорость Дистанционная скорость Умение менять ритм движений Умение менять темп движений Координационные качества Общая выносливость Скоростная выносливость Силовая выносливость Взрывная сила Динамическое равновесие Гибкость 	<p>Психические качества</p> <ul style="list-style-type: none"> Инициативность Воля к победе в игре, складывающейся удачно Воля к победе в игре, складывающейся неудачно Лидерство Саморегуляция Агрессия Отношение с партнерами Обучаемость Отношение к тренировкам 	<p>Условия и качество тренировочного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> В футбольной школе В сборной команде В летнем спортивном лагере
<p>Психо-социальные факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> состояние здоровья; домашние условия; условия подготовки в футбольной школе. 					

13. ФОРМАТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

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

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

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

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

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

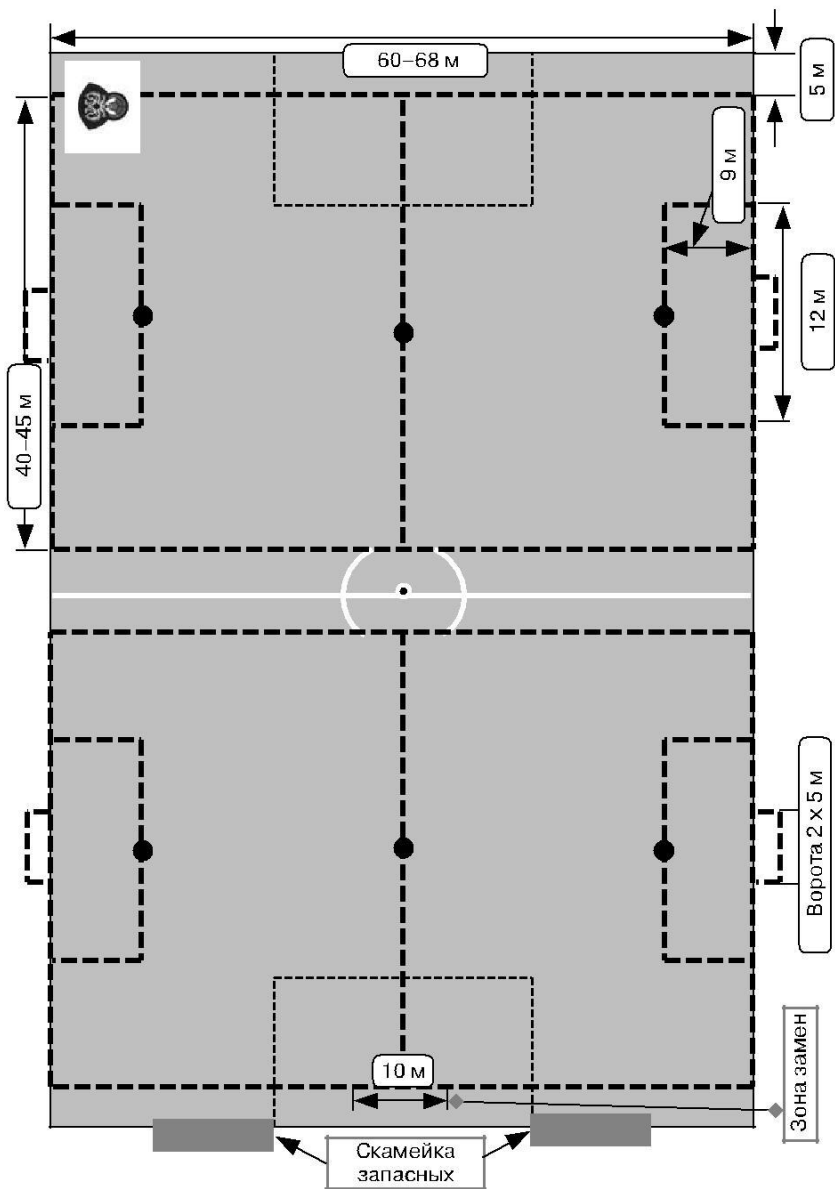


Рис. Футбольное поле для детско-юношеских соревнований по футболу

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

На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приемов во время игр

и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед.

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

и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом.

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

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

	Возраст, лет/мес/дн	Продолжительность матча	Размеры поля	Ворота, м	Мяч №	Составы, чел	Заметы	Количество игр/турниров	Количество матчей/игр	топовые Этапы
1	6 лет	2 × 10' + 5' перерыв	24 × 12 м	1 × 1,5	3	5 × 5 без вратарей	С обратными заменами	Товарищеские игры и турниры одно-годовых	20	Спортивно-оздоровительный
2	7 лет	2 × 10' + 5' перерыв	24 × 12 м	1 × 1,5	3	5 × 5 без вратарей				
3	8 лет	2 × 15' + 5' перерыв	24 × 12 м	1 × 1,5	4	4 × 4 + вратарь				
4	9 лет	2 × 20' + 10' перерыв	40 × 20 м	3 × 2	4	5 × 5 + вратарь		20	Начальной подготовки	
5	10 лет	2 × 20' + 10' перерыв	Мин. 60 × 40 м	5 × 2	4	8 × 8 + вратарь		2 игры разными составами, с офсайдами		
6	11 лет	2 × 25' + 10' перерыв	Мак. 68 × 45 м	5 × 2	4	8 × 8 + вратарь		До 20 официальных игр	20 с офсайдами	Учебно-тренировочный
7	12 лет	2 × 30' + 10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11 × 11		До 25 официальных игр		
8	13 лет	2 × 30' + 10' перерыв	Станд.	Станд.	5			9 игроков	До 30 официальных игр	

	Возраст, лет/напол.	Продолже- ние/минуты	Размеры поля	Ворота, м	Мяч/№	Состав, чел.	Земля.	Количество игра- юч.	Количество игроков за матч	Этапы/подготовок
9	14 лет	2 × 35' + 10' перерыв	Станд.	Станд.	5		9 игроков	До 30 офици. игр		Спортивного совершенствова- ние
10	15 лет	2 × 35' + 10' перерыв	Станд.	Станд.	5		9 игроков	До 35 офици. игр		
11	16 лет	2 × 40' + 15' перерыв	Станд.	Станд.	5	11 × 11	7 игроков	До 40 офици. игр	18 с офсайдами	
12	17 лет	2 × 40' + 15' перерыв	Станд.	Станд.	5	11 × 11	7 игроков	До 45 офици. игр	18 с офсайдами	
13	18 лет	2 × 45' + 15' перерыв	Станд.	Станд.	5	11 × 11	5 игроков	До 50 офици. игр	18	

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

Основными задачами МБО школ являются:

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

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

Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: аппарат ЭКГ, портативный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины, костыли, носилки, дефибрилятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, стойку,

систему для переливания, каноли различных диаметров, солевые растворы не менее 4 литров, ВИЧ-укладку.

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

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

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

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

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

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

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

– о временных ограничениях или отстранении на период реабилитации и т.д. по состоянию здоровья с прохождением курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзиллита, синусита, санации полости рта и т.д.);

– о прохождении дополнительного обследования (у специалистов с использованием высокотехнологичных медицинских программ, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндокринолога, ЛОРа, окулиста, стоматолога-ортопеда, невропатолога и т.д.).

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

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

Борьбу с допингом ведут спортивные федерации, в том числе Российский футбольный союз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кроме того, обязательны:

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

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

15. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ

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

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

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

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

вивать определенные качества и способности детей. Например, работать над развитием ловкости в возрасте 6–10 лет, а над развитием быстроты реакции – с 7 до 9 лет и т.д.

Эти выводы сделаны на основе анализа возрастной динамики этих качеств у разных детей. Например, сегодня измеряли скоростные способности 8-летних детей, завтра – 9-летних и т.д. В течение недели получили «динамику этих способностей в 7-летнем диапазоне». Но так делать нельзя, нужно в течение 7 лет ежегодно измерять интересующие нас показатели у одних и тех же детей. Повторимся, что сделать это можно в школе футбола, где мальчик или девочка будут заниматься по полной программе 13 лет. Старшие тренеры-методисты, которые организуют такую работу, сделают для футбола большое дело.

16. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В футбольных школах должна проводиться подготовка учащихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера,

а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает детям на этапах предварительной и начальной подготовки.

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

Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет.

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

17. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ

Футбольная школа должна быть укомплектована следующим минимумом спортсооружений, оборудования и инвентаря:

- Футбольное поле размером 100×60 м с искусственным покрытием. Такие газоны принципиально не отличаются от травяных, они долговечны, гигиеничны и могут использоваться по нескольку раз в день.

- По программе Российского футбольного союза «Подарим детям стадион» за последние годы введены в эксплуатацию более 500 таких полей, и строительство продолжается. С разрешения ФИФА на искусственных полях прошли игры Кубка мира для молодежных команд (до 20 лет). Размеры поля позволяют в случае необходимости вписать в него не менее четырех мини-полей, размером 40×30 м.

- Кроме стандартного поля, желательны игровые площадки 90×50 м, 60×30 м и 40×20 м.

- Спортивный зал или манеж размером не менее 40×30 м и не более 50×90 м.

- Баскетбольная площадка и теннисный корт стандартных размеров.

- Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров (5×2 м; 3×2 м; $1,1 \times 1$ м). При этом ворот самого маленького размера должно быть не менее 10 штук. Это позволит проводить одновременно игры нескольких команд на мини-полях в четверо ворот.

- Рядом с полями необходима наклонная дорожка длиной 30 м и углом наклона 4–5 градусов.

- Футбольные мячи № 3–5, а также волейбольные и теннисные, на каждого игрока – не менее чем по одному.

- Резиновые двухслойные мячи различного веса и размера.
- Набивные мячи массой 1–2 кг.
- Подвесные мячи – 10 штук, каждый на своей высоте (от 1,5 до 2 м).
- Конусы, комплекты легких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета, коврики для упражнений лежа, отражающий щит и сетки-бапуть.
- Экипировка (комплект) и игровая форма – в соответствии с утвержденными нормативами.
- Методический кабинет школы, оснащенный компьютером, принтером, сканером, интерфейсом, электронной почтой, канцелярским оборудованием; информационная справка на каждого игрока по установленной РФС форме БД.
- Видеотехника (камера и видеоплеер), DVD.
- Методическая литература, картотека тренировочных упражнений, учебные фильмы.
- Секундомеры, свистки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивно-игровых играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. *Тунис Марк.* Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. *Bishops / Gerards.* Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162 p.

СОДЕРЖАНИЕ

	Вступительное слово президента РФС С.А. Фурсенко	3
1.	Пояснительная записка	5
2.	Нормативная часть	10
	3. Многолетняя подготовка юных футболистов	19
3.1.	Краткая характеристика этапов многолетней подготовки	19
	3.2. Комплектование футбольных школ	23
4.	Методическая часть	26
	4.1. Организационно-методические указания	26
4.2.	Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки юных футболистов	27
	4.3. Учет индивидуальных особенностей детей	30
	4.4. Организация учебно-тренировочной работы	31
	4.5. Перспективный (многолетний) учебный план	31
4.6.	Планы-графики годовых циклов многолетней подготовки детей	35
	5. Программный материал для практических занятий	49
	5.1. Специфическая (футбольная) подготовка	49
	5.2. Основы технической подготовки	51
5.2.1.	<i>Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом</i>	<i>54</i>
	5.2.2. Упражнения по освоению техники ведения мяча	55
	5.2.3. Изучение техники ударов по мячу	59
	5.2.4. Удары – передачи мяча	59
5.2.5.	«Связки» технических приемов	63
5.2.6.	Обучение удару по мячу с полета	65
5.2.7.	Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	70

5.2.8.	Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром	72
5.2.9.	Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)	73
5.2.10.	Упражнения для обучения технике перехвата мяча	75
5.2.11.	Упражнения для разучивания элементов приема «вбрасывание мяча»	76
5.2.12.	Неспецифические средства подготовки юных футболистов	76
	Координационные упражнения	76
	Базовые координационные упражнения	77
	Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом ...	80
	Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)	82
	Комплекс упражнений с мячами разного размера	83
	Эстафеты	83
	Эстафеты на роледах	84
	Акробатические упражнения	84
	Упражнения на скамейке для воспитания равновесия	88
	Строевые упражнения	89
	Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища (без предметов и с предметами)	89
	Упражнения для избирательного развития физических качеств	90
6.	Планирование подготовки	92
6.1.	Планирование тренировочного занятия	92
6.2.	Типовые конспекты тренировочных занятий для футболистов разных возрастных групп	94
6.3.	Планирование в микроциклах подготовки	105
7.	Методика подготовки юных вратарей	109
8.	Теоретическая подготовка	118
9.	Психологическая подготовка	125
10.	Воспитательная работа	129
п.	Комплексный контроль и использование его результатов в планировании учебно- тренировочного процесса	132

<i>Содержание</i>	159
12. Организация отбора юных футболистов	139
13. Форматы детско-юношеских соревнований	
по футболу.....	142
14. Организация медико-биологического обеспечения (МБО) в детско-юношеских спортивных школах	147
15. Научно-методическое обеспечение работы	
футбольных школ	151
16. Инструкторская и судейская практика.....	153
17. Материально-техническое оснащение	
футбольных школ	154
Литература	156

Учебно-методическое издание

Футбол

Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки

Книга издана в авторской редакции

Художник *Е.А. Ильин* Корректор *И.Т.*

Самсонова

Компьютерная графика *А.Г. Никоноров* Компьютерная

верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 17.10.2011. Формат 60 × 90¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 10,0. Уч.-изд. л. 9,5. Тираж 2000 экз. Изд. № 1630. Заказ № 841.

ОАО «Издательство «Советский спорт»», 105064, г. Москва, ул.

Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90. Сайт:

www.sovsportizdat.ru

E-mail: sovsport@mail.fascom.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика

ООО «КОНТЕНТ-ПРЕСС» 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, под.

3, оф. 111.

Тел./факс: (495) 64-888-60, 971-82-90