

Управление по физической культуре и спорту
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2015 г.



Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 3
А. М. Рыжкин
приказ от 31.08.2015 г. № 85

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Путь в основной состав»
(Футбол)**

Срок реализации программы 5 лет
Возраст обучающихся: 7-13 лет
Разработали тренеры-преподаватели
МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
В.М. Романов, И.У. Азумец, С.В. Баранов
Методическое сопровождение:
инструктор-методист Салимова М.И.

г. Новочеркасск,
2015

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Методическая часть.....	
1) Общая физическая подготовка.....	11
2) Избранный вид спорта	13
3) Специальная физическая подготовка.....	18
4) Техничко-тактическая и психологическая подготовка	33
5) Теоретическая подготовка.....	45
6) Инструкторская и судейская практика.....	52
7) Восстановительные мероприятия.....	52
8) Общие представления о допингах.....	54
9) Организационно-методические указания	54
4. Система контроля и зачетные требования.....	
1) Контрольно-переводные испытания.....	50
2) Педагогический и врачебный контроль	56
5. Перечень информационного обеспечения.....	57
6. Приложения к программе.....	64

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Социальная значимость футбола

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футбол очень популярен в России. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на обучающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм обучающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Путь в основной состав» составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения, Министерства финансов, министерства здравоохранения, Министерства по физической культуре, спорту и туризму.

При её разработке использованы ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, учтены новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы, исходя из условий деятельности ДЮСШ.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Путь в основной состав» соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу, а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

Основными задачами реализации программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по футболу в том числе:

- ✓ вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- ✓ постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;
- ✓ большой объем соревновательной деятельности.

Актуальность программы. Тенденции развития современного спорта предопределяют многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства, диктующие необходимость системы спортивного резерва. Это в полной мере относится и к футболу, где подготовка высококвалифицированного резерва выступает одной из важнейших проблем. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию. В этом плане в системе подготовки юных футболистов одним из ключевых является этап спортивной специализации, приходящийся на возрастной период с 11 до 15 лет. В этой связи все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференциации процесса физической подготовки футболистов. Это касается и дифференциации в развитии основных компонентов функциональной подготовленности и диагностики протекания адаптации.

Еще один аспект учитывается при построении процесса функциональной подготовки на этапах специализации. Это учет закономерностей возрастного развития организма, и в первую очередь учет сенситивных периодов развития отдельных функциональных систем детей. К настоящему времени определены сенситивные периоды для развития основных физических качеств юных спортсменов, и футболистов в частности. Определены и описаны сенситивные периоды развития основных функциональных систем и свойств юного организма. Безусловно, все закономерности возрастного становления функциональных возможностей должны быть учтены при планировании развития основных компонентов физической подготовленности.

Таким образом, в настоящее время рельефно обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в футболе, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в частности, на этапе начальной специализации. Данные положения и обуславливают актуальность дополнительной предпрофессиональной программы «Путь в основной состав».

В программе нашли отражение организация учебно-тренировочной работы с обучающимися; содержание учебного материала по физической, технической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала; нормативные требования для перевода учащихся в более старшую возрастную группу.

В дополнительной предпрофессиональной программе «Путь в основной состав» материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. Программа предназначена для работы с детьми и подростками от 7 до 13 лет.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в нее, распределен на три этапа обучения:

1 этап – начальная подготовка (3 года) – 7-10 лет;

2 этап – учебно-тренировочный (2 года) – 10-13 лет.

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу в следствии смены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, естественного отсева).

Набор детей в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы свободный.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные (групповые);
- теоретические;
- участие в спортивных соревнованиях;
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов;
- комплекс восстановительных мероприятий.

Режим занятий:

В зависимости от сменности обучения в основной школе и расписанию тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения

Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации.

Цель программы:

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи программы:

1. подготовка футболистов высокой квалификации;
2. подготовка инструкторов и судей по футболу;
3. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
4. обучение основам техники и тактики;
5. подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
6. привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Основные принципы программы:

- ***принцип последовательности*** – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

- **принцип научности** – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;
- **принцип доступности** – программа построена на доступном в изложении материале;
- **приоритета интереса** группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;
- **гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- **непрерывности** образования и воспитания;
- **единства** общей и специальной подготовки;
- **цикличности**, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:

1. сохранность контингента;
2. выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу и году обучения;
3. результативность участия обучающихся в соревнованиях;
4. мониторинг состояния здоровья;
5. подготовка спортсменов высокого класса.

Организация учебно - тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами по футболу, предусматривает

- выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Задачи групп начальной подготовки: обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

Задачи учебно-тренировочных групп: укреплять здоровье и закалять организм обучающихся, прививать устойчивый интерес к занятиям футболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить юных

спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-13 лет); изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Зачисление обучающихся в группы начальной подготовки, а также в учебно-тренировочные группы производится по заявлению родителей поступающего. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра по месту жительства.

В дополнительной предпрофессиональной программе «Путь в основной состав» представлены тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, всесоюзные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета с учётом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Аттестация обучающихся проводится два раза в год: в конце подготовительного периода и соревновательного периодов.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю
НП 1 г.о.	8 лет	20	6
НП 2 г.о.	9 лет	20	9
НП 3 г.о.	10 лет	20	9
УТ 1 г.о.	11 лет	18	12
УТ 2 г.о.	12 лет	18	12

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание материала	Группа НП-1	Группа НП-2	Группа НП-3	Группа УТ-1	Группа УТ-2
Теоретические занятия						
1	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0,5	1	1
2	Развитие футбола в России и за рубежом	0,5	0,5	0,5	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма				1	1

	человека. Влияние физ. упражнений на организм					
4	Гигиенические знания и навыки, заключение. Режим и питание спортсмена	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.	1	1	1	1	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки.					
7	Общая и специальная физическая подготовка				1	1
8	Техническая подготовка	1	1	1	2	2
9	Тактическая подготовка футболиста	1	1	1	3	3
10	Психологическая подготовка футболиста		1	1	1	1
11	Основы методики обучения и тренировки футболистов				1	1
12	Планирование спортивной тренировки и учет.					
13	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1	1	2	2
14	Установка перед играми и разбор проведенных игр.				14	14
15	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	1		
	Итого часов	7	8	8	29	29
Практические занятия						
1	Общая физическая подготовка	38	100	100	79	79
2	Специальная физическая подготовка	25	60	60	73	73
3	Изучение и совершенствование техники игры	176	200	200	305	305
4	Изучение и совершенствование тактики игры	25	38	38	54	54
5	Учебные и тренировочные игры	37	50	50	76	76
6	Инструкторская практика		4	4		
7	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	4	8	8	8	8
	Итого часов	304	460	460	595	595
	Всего часов	312	468	468	624	624

Годовой график распределения учебных часов для группы НП-1

Содержание занятий	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретические занятия	1		1	1	1	1				1	1	1	8
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	38
Специальная физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Изучение и совершенствование техники игры	15	15	14	15	15	14	15	15	15	14	15	14	176

Изучение и совершенствование тактики игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	37
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены						2					2		4
Итого часов	27	24	23	27	25	25	26	26	26	25	27	23	304
Всего часов	28	24	24	28	26	26	26	26	26	26	28	24	312

Годовой график распределения учебных часов для группы НП-2,3

Содержание занятий	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретические занятия	1		1	1	1	1				1	1	1	8
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	9	9	10	9	9	8	5	5	8	9	9	100
Специальная физическая подготовка	6	5	5	6	5	5	5	4	4	5	5	5	60
Изучение и совершенствование техники игры	17	17	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	200
Изучение и совершенствование тактики игры	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	38
Учебные и тренировочные игры	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
Инструкторская практика						2	2						4
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены						4				4			8
Итого часов	40	38	37	40	38	44	41	34	33	40	38	37	460
Всего часов	41	38	38	41	39	45	41	34	33	41	39	38	468

Годовой график распределения учебных часов для группы УТ – 1,2

Содержание занятий	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретические занятия	3	2	3	2	3		3	2	3	2	3	3	29
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	79
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73

Изучение и совершенствование техники игры	25	25	25	25	26	26	26	26	26	25	25	25	305
Изучение и совершенствование тактики игры	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	54
Учебные и тренировочные игры	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	76
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены						4				4			8
Итого часов	51	48	48	49	49	52	50	50	50	50	47	48	595
Всего часов	54	50	51	51	52	54	53	52	53	53	50	51	624

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка - развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплыwanie на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

9. Гимнастические упражнения.

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

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Ритуальные игры с мячом давно были распространены на всех континентах.

Древние кожаные мячи были найдены при раскопках в Англии и Греции. Согласно преданиям античности, первый мяч дала Эросу богиня Афродита, сказав ему такие слова: «Я дам тебе чудесную игрушку: это шар быстро летучий, иной лучшей забавы ты не добудешь из рук Гефеста». В зависимости от ритуала мяч мог символизировать и Солнце, и Луну, и Землю, и даже полярное сияние.

В Австралии мячи делали из шкур сумчатых крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос.

У индейцев лакота (сиу) игра в мяч называлась *Тана Банка Ян* («Бросание мяча»). Она появилась благодаря видению вождя Уаскн Мани (Идущий в Движении). Изначально эта игра была направлена на обеспечение процветания племени. Обряд требовал длительной подготовки, в течение которой сооружался алтарь, символизирующий центр Земли.

У эскимосов игра в мяч называется *тунгатгак*. Она проводится с наступлением первых морозов. Вначале игроки разбиваются на две команды. Цель игры — не допустить, чтобы команда противника завладела мячом. Поединок, как правило, прекращается поздно вечером по соглашению сторон.

У китайцев была известна игра цуцзю («Толкать ногой») которая входила в обязательную программу физической подготовки солдат. Упоминания о цуцзю относятся к II веку до н. э. ФИФА в 2004 году официально признала, что именно китайский вариант футбола — самый древний.

В Италии играли в кальчо. Эта игра может считаться главным предком футбола, потому что в ней были и нападающие, и защитники, и судьи.

Первые единые правила и регламент игры в футбол определился в командах частных школ и университетов Оксфорда и Кембриджа. До того почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные своды правил. Одни правила допускали ведение и передачу мяча руками, другие — отвергали; где-то количество игроков в каждой команде было ограничено, где-то — нет. В одних командах разрешалось толкать, де-

лать подсечки и бить соперника по ногам, в других это было запрещено. Таким образом, английский футбол пребывал в хаотическом состоянии. И в 1846 году была предпринята первая серьёзная попытка унифицировать свод футбольных правил. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. Дискуссия длилась 7 часов и 55 минут, и в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии. Игры в футбол того времени не ограничивались стенами частных учебных заведений, а были популярны у гораздо более широких слоев населения. Спортивные и местные газеты того времени пестрели объявлениями о вызовах на футбольные состязания, причем зачастую игра шла на деньги.

В 1830-е-1850-е гг. в Англии насчитывалось более 70 футбольных команд. Они могли представлять отдельные мужские клубы, пивные, целые деревни, иногда объединяли молодых людей одной профессии. Подобные матчи часто привлекали зрителей, которые обычно заключали пари об его исходе. Правила оговаривались перед началом состязания, а за их соблюдением следил одобренный обеими сторонами арбитр или третейский судья.

В 1857 году в Шеффилде молодые люди из среднего класса, которые до того создали местный крикетный клуб, основали старейший в мире футбольный клуб «Шеффилд». Через год игроки записали несколько основных выработанных ими правил. Постепенно футбол привлекал всё больше местной молодежи, и в 1862 году Шеффилдский клуб опубликовал свои правила в виде брошюры. Его члены проводили матчи «одиннадцать на одиннадцать», в то время как в других местных состязаниях на поле могли выходить по 14 и более игроков с каждой стороны.

Растущая популярность футбола подтолкнула игроков к выработке единого свода правил игры. В газетах «Таймс», «Филд», «Беллс лайф» стали публиковаться письма футболистов, полагавших, что дальнейшее развитие футбола невозможно, если не будут определены внятные и всеми одобренные правила. В 1862 году Джон Тринг издал первые Правила футбола, которые назвал "Самая простая игра".

Осенью 1863 года Кобб Морли в своём письме в спортивную газету «Беллс лайф» предложил представителям клубов собраться для выработки единого свода футбольных правил. 26 октября 1863 года представители 11 лондонских клубов и школ собрались в таверне «Вольные каменщики» (Freemason's Tavern) на Грейт-Куин-стрит и основали Футбольную ассоциацию Англии. Главной целью по-прежнему было создание общего свода правил - единого кодекса единой игры.

Споры шли относительно размера площадки, ширины и высоты ворот, правил засчитывания голов, определения положения «вне игры», о подсечках, подножках и беге с мячом в руках. На следующем собрании 1 декабря 1863 года большинство собравшихся предпочло ту версию игры, в которой мяч нужно вести ногами, и постановило запретить приёмы, характерные для регби: захваты, подножки и бег с мячом в руках. Делегат от школы регби покинул заседание в знак протеста. Но следует заметить, что ни Кембриджские правила, ни новый кодекс Футбольной ассоциации (ФА) не запрещали касаться мяча руками. В обоих сводах правил игры игрокам разрешалось ловить мяч руками, но не допускались захваты, толчки, подножки и подсечки.

Впрочем, ФА в первые 10 лет своего существования была не столь уж популярна. В неё вошло только 18 клубов. Остальные играли по старинке, принаравливаясь к правилам, которых придерживались представители «оппозиции», то есть, создавая на поле некий вариант регби. Исключение составил Шеффилд, где существовало 14 клубов, объединявших около 1000 игроков.

Шеффилдский футбольный клуб был одним из наиболее активных членов ФА и в немалой степени способствовал её дальнейшему развитию. Футболисты Шеффилда пер-

выми стали выезжать на матчи в другие города, а феврале 1866 года вызвали на состязание представителей ФА, согласившись провести матч по правилам последней. Они также убедили её членов принять более либеральную трактовку правила «вне игры», разрешив форвардам делать передачи (ранее, получив мяч, форварды могли только сами идти на ворота). В 1867 году в Шеффилде была основана местная футбольная ассоциация, издавшая в 1870 году свод правил, из которых, по меньшей мере, восемь были впоследствии приняты и Футбольной ассоциацией. Однако окончательно ассоциация Шеффилда вступила в ФА только в 1877 году, полностью приняв её правила, в выработке которых сами шеффилдцы принимали немалое участие.

Разрыв между футболом и регби стал стремительно увеличиваться в 1870-е гг: футбол, который предлагала Футбольная ассоциация, становился всё более популярен и постепенно утверждался в качестве общенационального вида спорта. Этому способствовали три обстоятельства:

- Во-первых, стараясь добиться внедрения единых правил игры, Футбольная ассоциация под руководством Чарльза Олкока проявляла всё большую активность, рассылая циркуляры в наиболее известные клубы, проводя показательные матчи, демонстрирующие удобства уточненных правил. Клубы стали объединяться в ассоциации: в 1875 г. футбольная ассоциация появилась в Бирмингеме, в 1877 — в Суррее, в 1878 — в Ланкашире и Нортумберленде, в 1879 — в Дареме. Шотландская футбольная ассоциация была основана в 1873 году, Уэльса — в 1876 г.
- Вторым фактором стало то, что футбол оказался менее жёстким и мужественным по сравнению с регби видом спорта. Это было важно для играющих в него молодых людей, которым нужно было зарабатывать себе на жизнь, а не залечивать травмы, полученные во время игры.
- Третьим фактором стали кубковые соревнования. Их предложил Чарльз Олкок: взяв, по его собственным словам, за образец состязания между общеситями, которые проводились в школе Херроу. Первый Кубок Футбольной ассоциации прошёл в сезоне 1871—1872 гг. В нём приняли участие 15 из 50 членов ассоциации.

В начале 1880-х годов произошло ещё одно событие, оказавшее значительное влияние на развитие современного футбола — появление первых профессионалов.

Ходили слухи, что многие клубы из северных районов Англии платили игрокам за то, что они выступали за их команды. В связи с этим в 1882 году к правилам ФА прибавилось ещё одно: «Всякий игрок клуба, получающий от клуба вознаграждение в какой бы то ни было форме или денежное возмещение, превышающее его личные расходы или средства, которые он потерял в связи с выходом на ту или иную игру, автоматически отстраняется от участия в соревнованиях на Кубок, в любых соревнованиях по эгидой ФА и в международных турнирах. Клуб, нанявший такого игрока, автоматически исключается из Ассоциации».

Некоторые клубы злоупотребляли этой маленькой вольностью в правилах, касающихся «возмещения фактических расходов». Поначалу ФА закрывала на это глаза, но в конце концов руководству ассоциации всё же пришлось принять меры. В январе 1883 года была назначена специальная проверочная комиссия ФА, однако она не смогла ничего доказать. Недовольство ведущих клубов росло, и некоторые из них грозили бойкотировать Кубок Англии буквально накануне открытия сезона 1883/84 гг.

Гром грянул в начале 1884 года, когда после матча четвёртого раунда розыгрыша Кубка Футбольной ассоциации клуб «Аптон Парк» из Лондона подал протест, утверждая, что за клуб «Престон Норт Энд» выступали профессионалы. Этот случай привлёк внимание общественности. Уильям Саделл, президент и менеджер «Престона», публично признал, что его клуб платит своим игрокам, но при этом заявил, что может доказать, что подобная практика существует почти во всех крупнейших клубах Ланкашира и Центральных графств Англии.

Откровенные заявления Саделла заставили руководство Ассоциации признать, что реальность диктует свои условия. В итоге на следующем собрании комитета Чарльз Оллок заявил, что «пришло время легализовать футбол». Его поддержал доктор Морли, однако не все члены комитета были с этим согласны. Споры продолжались около полутора лет, в итоге в июле 1885 года профессиональный футбол был легализован.

В феврале 1870 г. секретарь Футбольной ассоциации Чарльз Оллок поместил в спортивной газете объявление о том, что скоро состоится матч между ведущими английскими и шотландскими футболистами. Для тех, кто был заинтересован принять участие в игре, был дан список контактных имён и адресов. Однако из-за сильных морозов игру пришлось отложить, она прошла 5 марта 1870 года. За период с ноября 1870 по февраль 1872 г. команды, состоявшие из зажиточных англичан и шотландцев, проживавших и работавших в Лондоне и окрестностях, встречались 4 раза. Клуб «Куинз Парк» из Глазго выступил с предложением, чтобы один из матчей в 1872/1873 гг. был проведён в Глазго. И 30 ноября 1872 г. состоялась первая официальная международная встреча сборных Англии и Шотландии, завершившаяся нулевой ничьей. К 1882 году существовало четыре футбольные ассоциации: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Эти организации в том же году создали Международный совет футбольных ассоциаций, призванный контролировать изменения правил игры. Начиная с сезона 1883/1884 гг. частью британского футбольного календаря стал чемпионат Великобритании, в котором участвовали сборные этих четырёх стран.

После избрания Жюля Римэ президентом ФИФА в 1921 году было ратифицировано предложение, считать последующие Олимпийские футбольные турниры «чемпионатами мира по футболу среди любителей». Эти турниры — 1924 и 1928 годов — выиграла сборная Уругвая. Благодаря этим успехам у Ассоциации футбола Уругвая не было конкурентов в борьбе за организацию первого в истории Кубка мира ФИФА (более известного в русском языке просто как *чемпионат мира по футболу*), который прошёл в 1930 году. Уругвайцы стали победителем домашнего первенства, трёхкратными чемпионами мира по футболу и первыми обладателями Кубка мира ФИФА. Это стало началом новой эры в истории футбола. До 1970 года этот трофей носил имя Жюля Риме, также был известен как «Кубок богини Nike», но после третьей победы сборной Бразилии на чемпионате мира был отдан ей на вечное хранение. Вместо него стал разыгрываться современный Кубок мира.

За грубое нарушение игрок получает жёлтую карточку, за повторное — получает красную карточку и удаляется с поля. Такая система утвердилась с чемпионата мира 1970.

Есть 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в общих чертах, которые позволяют упростить их применения в зависимости от характера игры. Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Существует ряд организаций, осуществляющих контроль, управление и распространение футбола. Основной является ФИФА, расположенная в Цюрихе, Швейцария. Она занимается организацией международных соревнований мирового масштаба, в частности чемпионата мира. На континентальном уровне популяцию футбола обеспечивают 6 организаций: КОНКАКАФ, КОНМЕБОЛ, УЕФА, КАФ, АФК, ОФК. ФИФА пытается распространить футбол за пределы Европы и Южной Америки. В 2002 году Чемпионат мира прошёл в Японии и Южной Корее, а в 2010 — в ЮАР. Больше всего футбол развит в Европе. 20 самых богатых клубов расположены именно там. Из 700 игроков участвовавших в чемпионате мира 2006 года 102 играло в Англии, 74 — в Германии, 60 — в Италии, 58 — во Франции. В основном в Европу игроки едут из-за высоких зарплат и участия в сильнейших лигах мира.

Футбольный клуб — базовая ячейка всей футбольной структуры. Он является связующим звеном между футболистами, персоналом и организациями. По сути это команда футболистов, входящая в одну из организаций, имеющая определённую инфраструктуру и обслуживающий персонал.

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков, в том числе: футзал (AMF) и футзал (FIFA) — мини-футбол (играется в зале на специальном покрытии), шобол (играется в адаптированной хоккейной коробке с искусственным покрытием), дворовый футбол (играется на любом покрытии на полях любого размера любым количеством людей), пляжный футбол (играется на песке), «речной футбол» (по колено в воде, ежегодный турнир в английском г. Бёртон), «болотный футбол» (играется на болоте), футбольный фристайл (заключается в исполнении всевозможных финтов и трюков), рашбол (играется на поле, разделенном на зоны вратаря, штрафного удара, атаки, защиты и нейтральной), футдаблбол (играется двумя мячами).

Также существуют виртуальный и настольный футбол как спортивные игры и футбол на бумаге как логическая игра.

В Россию футбол был завезен англичанами в конце 19 века. В 1897 петербургский «Кружок любителей спорта» создал первую русскую футбольную команду. Количество команд постоянно росло. В 1901 была образована Петербургская футбольная лига. Московская футбольная лига начала свою деятельность в 1911. По примеру Петербурга и Москвы футбольные клубы многих городов страны объединялись в футбольные лиги (Одесса, Харьков, Киев, Донбасс и др.). В общей массе это был еще совсем «зеленый» футбол.

Игра носила ярко выраженный атлетический характер. Форварды ценились по напористости, а защитники — по габаритности. Соревнования возникали мгновенно,

неожиданно. Играли в сапогах, ботинках, босиком. Нередко матчи кончались потасовкой. Большинство выдающихся мастеров футбола начинало свою футбольную жизнь именно в «диких» командах. Такие популярные игроки первого поколения, как П. Канунников, Ф. Селин, Н. Соколов, М. Бутусов приобрели первые футбольные навыки в рядах этих «диких» команд.

Первая игра сборных команд Петербурга и Москвы состоялась в 1907 и закончилась победой Петербурга 2:0. В 1911 был организован Всероссийский футбольный союз. В 1913 было разыграно второе первенство России. Результат был сенсационным. Команда Петербурга, бесспорный фаворит, проиграла одесситам в финальном матче со счетом 2:4.

В 1914 начавшиеся встречи на первенстве России доведены до конца не были. Их прервала Первая мировая война. На международную арену русские футболисты вышли впервые в 1910, когда Россию посетила команда пражского клуба «Коринтианс». Русские футболисты не могли оказать иностранцам должного сопротивления и большей частью проигрывали. История его только начиналась.

Футбол в России до 1917 не получил массового распространения. Подлинно массовым он стал в годы Советской власти. С 1923 начали разыгрываться чемпионаты страны, вначале для сборных команд городов (наибольших успехов добилась сборная Москвы). С 1936 разыгрывались чемпионаты и Кубок СССР для клубных команд. В 1930- гг. гремели имена братьев Старостиных, выступавших за московский «Спартак». Чемпионами СССР были: тринадцать раз становилось «Динамо» (Киев), двенадцать раз — «Спартак» (Москва), одиннадцать — «Динамо» (Москва), семь раз — ЦДКА-ЦСКА, три раза «Торпедо» (Москва), дважды — «Динамо» (Тбилиси), дважды — «Днепр» (Днепропетровск), по одному разу — «Арарат» (Ереван), «Динамо» (Минск) и «Зенит» (Ленинград). Обладателями Кубка СССР были: десятикратным — «Спартак» (Москва), девятикратным — «Динамо» (Киев), шестикратным — «Динамо» (Москва), шестикратным — «Торпедо» (Москва), пятикратным — ЦДКА — ЦСКА, четырехкратным — «Шахтер» (Донецк), двукратными обладателями — «Арарат» (Ереван) и «Динамо» (Тбилиси), по одному разу Кубком владели «Зенит» (Ленинград), СКА (Ростов-на-Дону), «Металлист» (Харьков) и «Днепр» (Днепропетровск).

После распада СССР в 1991 в России и других союзных республиках стали проводиться собственные национальные чемпионаты. Безусловным лидером российского футбола является московский «Спартак». Команда становилась чемпионом в 1992-2001 (кроме 1995, когда высший титул завоевала команда «Спартак-Алания»). Обладателями Кубка России были: «Торпедо» (Москва) — 1993; «Спартак» (Москва) — 1994, 1998; «Динамо» (Москва) — 1995; «Локомотив» (Москва) — 1996, 1997, 2000; «Зенит» (Санкт-Петербург) — 1999.

Высшие достижения сборной в чемпионатах мира: четвертое место в 1966. Высшие достижения сборной в розыгрышах Кубка и чемпионатах Европы: первое место в 1960, вторые места в 1964, 1972 и 1988. Высшие достижения сборной в олимпийских турнирах: первые места в 1956 и 1988.

Главные тренеры сборной СССР: в 1956 и в 1960 — Г. Качалин, в 1964 — К. Бесков, в 1972 — Н. Гуляев, в 1988 — В. Лобановский и А. Бышовец. Тренеры сборной России — О. Романцев, с 2002 — В. Газзаев.

Высшие достижения клубов в еврокубках: первые места киевского «Динамо» в розыгрыше Кубка Кубков 1974-75 и 1985-86, тбилисского «Динамо» в 1980-81, выигрыш европейского Суперкубка киевским «Динамо» в 1975. Киевлян тренировал В. Лобановский, тбилисцев — Н. Ахалкаци.

Лучшими футболистами Европы были названы: в 1963 — вратарь московского «Динамо» Лев Яшин, в 1975 — нападающий киевского «Динамо» О. Блохин, в 1986 — нападающий киевского «Динамо» И. Беланов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Это и понятно, ведь футбол становится все более скоростным, а, следовательно, каждый игрок должен развивать у себя это важное физическое качество.

Хотелось бы, чтобы начинающие футболисты хорошо усвоили, что быстрота - это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Непосильно специалисты называют это качество консервативным. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7-12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14-15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
4. То же, но с опорой (рис. 19). Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (рис. 20). Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.



Рис. 19



Рис. 20

Прыжкообразный бег (рис. 21). При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.



Рис. 21

Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.

Быстрый бег на 8—10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.

Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3—4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3—4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3—4 рывка за мячом.
7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10—12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8—10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.
8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону. Выполнить 5—6 таких ускорений.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Сила — это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Словом, футболист должен обладать такой силой, которая поможет ему осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте. В возрасте 8—11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12—14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15—16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается. После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20—30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.
2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5—7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5—7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5—8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15—30 м.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения, стоя на коленях, и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения (рис. 22).



Рис. 22

8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12—15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6—8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6—8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Выносливость — это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определя-

ется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно — с 16 до 17 лет.

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм обучающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество.

Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30—80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м интервал увеличивается до 3—4 мин. В результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20—40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50—60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара — вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3—4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч на зад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 20—25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6—7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50—60 шагов, на ходу, передавая друг другу мяч.
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10х20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4—6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.
7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода — 8 мин.
8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Напри-

мер, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития ловкости. Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.

Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвигные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40 см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером. Для того чтобы у обучающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями,

усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки с мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

5. Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

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

Для вратарей. Прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

6. Упражнения для развития гибкости.

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой. Восстановите в памяти некоторые моменты футбольных матчей. Вот, например, нападающий в борьбе с защитником высоко выпрыгивает и, хорошо прогнувшись, точно головой направляет мяч в сетку ворот соперников. Не правда ли, красиво! Но он сумел хорошо выполнить этот прием потому, что обладает хорошей гибкостью. Вот несколько полезных сведений об этом физическом качестве.

Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10 -11 и 14 -15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость.

Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц. Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии.

При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время, не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

Круговые движения стопами в положении ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед. Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх (рис. 1). Балансирование, стоя на качалке, на полной ступне (рис. 2). Катание барабана ногами вперед (рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги. Из положения сидя (ноги вместе, врозь), наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° (рис. 4).
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставка в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча (рис. 5).



Рис. 4



Рис. 5

5. Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голням мячи (рис. 6).
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе) (рис. 7). При этом пятки касаются ягодиц.

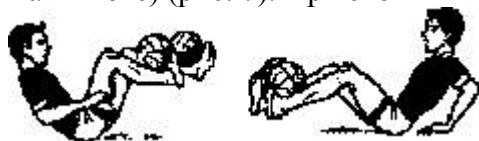


Рис. 6



Рис. 7

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди (рис. 8).
10. Бросания голнями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении себя - вперед (рис. 9).
11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатым между стопами мячом (рис. 10).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером (рис. 11).
13. То же, но с доставанием мяча пяткой (рис.12).
14. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером (рис. 13.)



Рис. 11

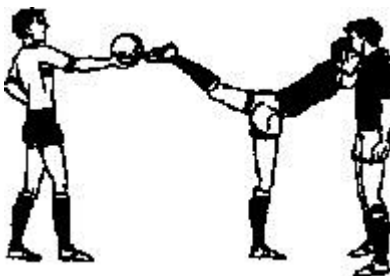


Рис. 12



Рис. 13

15. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером (рис. 14).
16. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером (рис. 15).



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

17. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться (рис. 16).
18. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку (рис. 17).
19. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения, лежа на спине. Руки фиксируются партнером (рис. 18).



Рис. 17



Рис. 18

Данные упражнения развивают у обучающихся определенные физические качества. Их можно использовать в своих тренировках. После ряда таких упражнений рекомендуется применять **упражнения на расслабление**.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Средства и методы специальной физической подготовки

Этап начальной подготовки

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 8-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

Важное значение на этапе начальной подготовки имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость футболиста. На этом этапе футболистов обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. Наиболее распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Этап начальной подготовки наиболее благоприятен для *развития гибкости*, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях. При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом большее внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности футболистов.

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующей на те или иные группы мышц, связок (махи и вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений.

Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

При *развитии быстроты*, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции, быстрой отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные), для футболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м. Важно, чтобы каждое повторное выполнение не приходилось на фазу недовосстановления.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов. Игровые упражнения и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств, проходит в основном, в занятиях с комплексной направленностью.

Этап спортивной специализации

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе — воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость футболистов воспитывается как неспецифическим и упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений (например, согласованность в переходе от бега к прыжкам, кувыркам, бегу спиной вперед, приставным шагом). При этом формируются способности осваивать координационно-сложные действия.

Основными средствами развития гибкости являются общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Метод воспитания гибкости — повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10-15 раз.

Динамические упражнения на растягивание выполняют, постепенно увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений. Футболисты, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах).

Для воспитания быстроты применяют соревновательный повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных технических приемов (например, удара по мячу, передачи мяча). Стартовать в эстафетах целесообразно из разных исходных положений. На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

При воспитании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости. Можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях — под гору; чередование рывков в усложненных условиях — в гору с рывками, под гору и т.п.).
2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20 м — стартовая скорость и 30-40 м — дистанционная скорость).
3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м — 75-90 с. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует совершенствованию скоростной выносливости.
4. Характер пауз отдыха — легкая пробежка, ходьба, жонглирование. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий — от 2 до 4. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-тактическом плане, чтобы футболист мог развивать на дистанции максимальную скорость.

Воспитание скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; выпрыгивание вверх после короткого рывка с имитацией удара головой; прыжки на одной, двух ногах с продвижением и подъемом бедра вверх; различные сочетания рывков и прыжков).

Не менее эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста юных футболистов) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или вверх - в сторону.

Наиболее эффективные методы воспитания общей выносливости - равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода - интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения должна находиться на уровне 70-85% от максимальных аэробных возможностей (МПК) футболиста. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160-175 уд/мин. Длительность упражнения зависит от его интенсивности и находится в пределах от 10 до 30-40 мин. В качестве средств используют другие виды спорта (плавание, кроссы, лыжный спорт, хоккей и т.д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (футбол на уменьшенных площадках с сокращенным количеством игроков; удары по воротам после ведения мяча, обводки стоек; передачи мя-

ча в движении в парах, тройках; игры в «квадрат» — 4х2, 5х3, 5х2 на площади разных размеров).

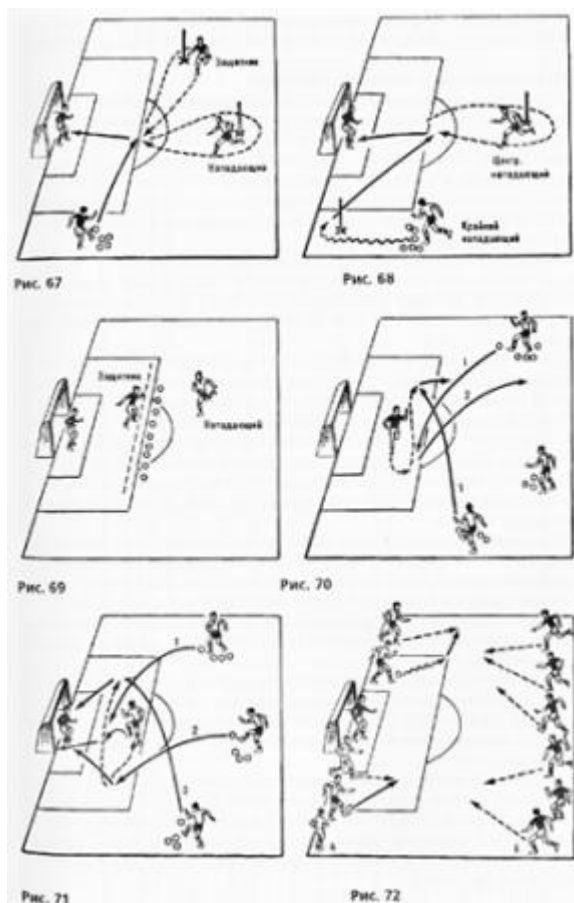
Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее воспитания. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при воспитании скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная 140 ± 10 уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).
2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.
3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).
4. Характер паузы отдыха между повторениями - малоинтенсивная работа (жонглирование мячом, передачи и остановки мяча на месте, удары по воротам без рынков и пробежек).
5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.
6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15-20 мин, в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику футбола).
7. Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

Примером упражнений, выполняемых с помощью интервального метода и направленных на воспитание и совершенствование скоростной выносливости, могут быть следующие:

- удары по воротам (рис. 67). Защитник, обегая стойку, противодействует нападающему, пытающемуся забить гол после передачи тренера;
- два нападающих производят серию рывков без пауз отдыха. При этом крайний нападающий после ведения мяча на максимальной скорости делает передачу в зону штрафной площади, откуда центральный нападающий производит удар по воротам (рис. 68);
- единоборство защитника и нападающего (рис. 69). Задача нападающего - забить все мячи в ворота финтом, обманув защитника, который должен помешать провести удар в ворота. Игроки не имеют права переходить линию штрафной площади. Задача нападающего - забить как можно больше и быстрее мячи в ворота;



- группа футболистов поочередно посылает мячи в разные точки штрафной площади верхом. Задача защитника — попытаться выбить их ногой или головой из штрафной в обратном направлении, пока они не коснутся земли (рис. 70);
- группа футболистов поочередно посылает мячи в разные точки штрафной площади верхом. Задача нападающего — забить мячи в ворота ногой или головой после одного или двух касаний мяча о землю (рис. 71);
- команда А владеет двумя-тремя мячами и располагается на линии ворот, а команда Б — на средней линии. По сигналу игроки команды А передают мячи друг другу. Задача команды А — как можно дольше удерживать хотя бы один мяч, а игроки команды Б должны выбить эти мячи за пределы поля. Выигрывает команда, дольше владевшая мячами (рис. 72).

Сила в ее чистом виде в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности футболистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен рассматривать ее лишь как базу для воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств.

Основным методом воспитания силы футболистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что футболисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60-80 % от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12, а количество серий — не более двух-трех. Наиболее эффективны последние повторы. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отмечаемое специалистами отставание в технике владения мячом отечественных футболистов от лучших зарубежных требует внедрения в практику новых, научно обоснованных методов.

ванных подходов к построению тренировки игроков начиная с начальных этапов многолетней подготовки.

Своевременное овладение рациональной техникой игры является важным методическим требованием современного учебно-тренировочного процесса. Как показали последние крупные международные турниры по футболу, в условиях значительно возросшего атлетизма игры, увеличения количества единоборств за мяч приоритетное значение имеет высокий уровень индивидуальной технической оснащенности спортсменов.

Так, в методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов (в частности - о последовательности изучения отдельных элементов техники игры), неизученность которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим в значительной степени уровень технического мастерства в целом. Анкетный опрос большого числа тренеров, работающих с юными футболистами в разных регионах России, показал отсутствие единого мнения в вопросах как взаимосвязи содержания тренировочной и соревновательной деятельности, так и последовательности начального обучения технике владения мячом.

Подобное положение указывает на необходимость дальнейших поисков путей повышения эффективности технической подготовки юных футболистов. Многолетние исследования СД юных футболистов позволили установить возрастную динамику структуры основных ее компонентов, специфику их корреляционных связей между собой и результативностью игры.

Можно выделить характерные особенности преимущественного воздействия (в плане технической подготовки) в следующие возрастные периоды:

- с 8 до 10 лет - ведение и обводка, жонглирование мячом;
- с 10 до 11 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи мяча, игра головой;
- с 11 до 12 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи, удары в ворота ногой, игра головой;
- с 12 до 13 лет - ведение и обводка, прострелы и навесные передачи, длинные передачи, удары в ворота головой.

Тактическая подготовка

Вся работа над тактикой футбола - это больше практическая работа, чем теория. Попробуем на практических примерах рассмотреть способы совершенствования тактических навыков футболистов. Теоретические занятия нам необходимы как вспомогательная и предварительная подготовка. Если команда и ее игроки недостаточно теоретически подготовлены, плохо представляют смысл и задачу групповых командных перемещений, то и польза от последующих практических занятий будет неполной. Игроки должны индивидуально совершенствоваться и при более полном понимании своих задач быстрее осваивать тактические элементы. Методические приемы, которыми воспользуется тренер, помогут ему в какой-то степени ускорить процесс обучения воспитанника. Но в любом случае поставить игру команды можно лишь тогда, когда тренер ее хорошо представляет и ясно понимает, как выстраивается подготовительная работа. Такой целенаправленный повторяющийся тренинг представляет собой не только тренировку физического состояния футболистов, но и осмысление собственных действий, где каждый играет по тренерскому сценарию.

Восприятие и анализ игровых ситуаций. Главная цель теоретической подготовки на макетах - это сфокусировать задачу, показать ключевые моменты, на которые необходимо обратить внимание, а также обозначить индивидуальные действия футболистов, которые обеспечивают решение ситуации. Не следует слишком много времени тратить на объяснение задачи, поскольку вся необходимая работа будет осуществляться на футбольном поле. Расходуя слишком много времени на объяснения, вы рискуете уйти от цели занятий, и все внимание команды переключится на второстепенные задачи.

Мысленное решение ситуации.

Двигательное решение игровой ситуации.

Второй и третий этап охватывают два направления: мышление и действие. Оба направления необходимо приспособить к практической работе на футбольном поле. Одним словом, нам необходим перенос теоретического материала (макет) в игру (поле). В работе над тактическими элементами необходим одновременно показ на макете и последующее практическое исполнение в игре. Игра ставится не словами и теорией, а практическими действиями и упражнениями на тренировочном поле. Такое использование средств (на макете) непосредственно на футбольном поле призвано акцентировать последующую реакцию и ощущение для обеспечения переноса усвоенного. На макете более доступно можно определить, какие действия и в каком порядке необходимо совершить игрокам, то есть задается и решается поставленная задача в графической форме. Необходима подробная детализация для получения игроком большей конкретной информации. И чем чаще мы будем привлекать воспитанников к анализу необходимой ситуации, тем быстрее они определятся в ней.

Важно не просто механическое повторение упражнений, а умение видеть и понять игровую идею. Это уже определенный стиль мышления, которому необходимо учиться. Процесс совершенствования - это и есть последовательность смены действия и состояний в обучении.

Методика, восстанавливающая и повторяющая отдельные игровые моменты, полезна тем, что может переносить происходящее в игру. Это, конечно, важный методический прием, порождающий необходимый индивидуальный и групповой опыт. Такое обучение, при котором происходит одновременно собеседование и совершенствование, гарантирует полноту предлагаемой информации и получение постоянной обратной связи. Есть ошибки, которые видны сразу после исполнения, но есть ошибки, которые выявляются при анализе ситуации. Игровые моменты скоротечны и динамичны, и вряд ли удастся избежать ошибок. Именно на это и будет сориентирована последующая работа тренеров. Именно тактические задачи и построения тренера должны выделить в упражнения. К примеру: игра при угловых ударах, игра при штрафном ударе, развитие атаки, игра в защите и т. д. То, что рассматривается в методическом классе, должно воспроизводиться на поле и повторно редактироваться на макетах (поле). Необходимо тренировать ситуацию или эпизод, отношение к нему, поиск выгодных позиций, то есть получить навыки решения игровых ситуаций - все то, что рассматривается теоретически на макетах. Данный прием обогащает игроков навыками и умением, формирует основные мыслительные процессы, но не гарантирует творческих способностей. Развитие творческих способностей - это уже другой подход и другая методика подготовки. Последнее слово принадлежит не наигранным тактическим комбинациям, а игровому творчеству футболиста, будь это индивидуальная игра или целевые задачи всей команды.

Еще один важный момент, который нельзя упустить, - это подготовительные упражнения под тренируемую задачу, эпизод или действие, которое тренер собирается совершенствовать. Если поставлена задача «стандартных положений», то это игра головой, игра на опережениях и т.д. Если «игра в линию», то это подготовительные упражнения различных перемещений, ускорений, скрещиваний и т.п.

Необходимо зафиксировать игру и увидеть, все ли сделано, как надо. Во-первых, тренер проверяет исполнение тактических задач, как результат нашей тренировочной работы, во-вторых, он увидит, как воспринимает игрок все то, что от него требовали. Хватает ли его способностей исполнять требования тренера. Надо дать понять ему, что его работа будет проверяться, тогда он будет анализировать, а тренер в свою очередь на него воздействовать. В старших учебных группах желателен вариант, при котором игроки рассказывают о своей игре, кто и как понимает свои обязанности на поле, где он имеет право на импровизацию и где она должна быть ограничена. Таким образом, он формирует сценарий своей игры. Даже не важно, что он допустил ошибки и почему он так играл, главное то, что он думает об игре, анализирует ее и прогнозирует следующую.

Следующий этап тактического совершенствования - это искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях. Скоростное исполнение и скорость принятия решений начинает быть и будет решающим фактором в дальнейшем совершенствовании. Главная задача тренера найти и подобрать соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов.

То есть мы моделируем игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств. Если есть цель, тогда находятся и средства для ее совершенствования.

Последующее совершенствование футбола - это искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

Игровая тактическая грамотность нашего воспитанника - это уже обеспечение непрерывной оценки позиционной игры.

Необходимо отследить каждое движение футболиста, выбор позиции, понимание игровых моментов, то есть развить способность анализировать игру. Если забивается гол или происходит голевой момент, то необходимо проследить движение всех игроков, которые непосредственно могли повлиять на ситуацию.

Наблюдая за действиями игрока, можно не только объяснить ошибочные действия, но и понять мотивы, движущие обучающимся, чтобы игра, которая ему присуща, не вступила в противоречия с той игрой, которая ему не характерна. Необходимо формировать его постоянную готовность к игре, к решению игровых ситуаций, а это не что иное, как продолжение процесса совершенствования.

Для того чтобы изменить отношение или понимание игры, необходимо постоянное внимание. Действия и движения игрока должны быть адекватны игровой ситуации. Даже футболисты высокого уровня не всегда могут постоянно контролировать свою игру или игру в целом. Вполне естественно то, что не все обладают значительными волевыми усилиями, умением владеть собой в сложных ситуациях, а также концентрировать свое внимание. Игровое внимание - качество более широкое, которое отличается специфическими свойствами. Если кратко охарактеризовать, то это реагирование и прогнозирование перемещений и взаимодействий противника, происходящих одновременно.

Дальнейшей главной задачей тренера является необходимость научить воспитанника контролировать свою позиционную игру и свою постоянную готовность. Чтобы управлять ситуацией, необходимо находиться над ней, то есть находиться на более высоком уровне. Эффект появляется тогда, когда игрок понимает суть происходящего и что ему при этом делать. Игрок, постоянно проигрывающий свои единоборства или неверно принимающий решения, может парализовать игру всей команды. Футбол, в плане обучения, сложный вид спорта, и основная задача добиться простого, эффективного и надежного выполнения всех технико-тактических элементов.

Тактическое совершенствование проходит несколько стадий. Без ошибок невозможно пройти весь путь обучения - таков жизненный алгоритм. Ошибки, проигранные игры - это неизбежное и естественное явление в профессиональном росте воспитанника, и здесь задача педагога найти тренировочные средства и пути практического осуществления, с помощью которых можно было бы избежать их повторений. И когда тренер найдет и раскроет многие детали игры не в общих чертах, а в решениях конкретных игровых ситуаций, тогда он воспитает футболиста.

Реализация физической подготовки юных футболистов в совершенствовании техники игры в футбол

Только тот футболист может быть результативен, кто усвоенную, усовершенствованную технику способен скоординировать с необходимой оптимальной силой, со скоростью, выносливостью и другими физическими качествами.

Футболист неспособен выполнять приемы техники игры в футбол, если он не располагает соответствующей силой или скоростью. Равно как и без выносливости навыки в технике игры не имеют большего значения.

Сила играет основную роль в выполнении элементов техники; она необходима в одинаковой мере и при выполнении ударов ногой, головой, при обманных движениях, отборе мяча. Только тот игрок способен, например, хорошо применить финт, кто и во время ведения мяча на большой скорости молниеносно выполняет повороты, остановки, изменяет направления. Сила необходима также для прыжка и толчка.

Связь выносливости и техники тоже объективна: футболист со слабой выносливостью, усталой мускулатурой неспособен на точные филигранные движения. Усталая мускулатура уже не подчиняется «приказам» нервной системы, как этого требует игровая ситуация. Недостаток выносливости затем порождает ошибки в технике.

Хороший футболист может не обладать ловкостью. Во время игры условия борьбы меняются постоянно и очень быстро, поэтому игроку нужно уметь мгновенно приспосабливаться к непрерывным и часто молниеносным изменениям игровых ситуаций.

Ловким футболистом считается тот, кто быстро научится движениям, изначально будет использовать их в игре, правильно и быстро ориентироваться в возникших игровых ситуациях, более того, заранее предвидеть и избирать соответственно наилучшее решение игрового положения.

Упражнения на ловкость воздействуют в первую очередь на центральную нервную систему. Вследствие этого игрок может испытать психическую усталость. Поэтому упражнения на ловкость применяются (в разнообразных формах) при условии: когда игроки отдохнули; в начале основной части тренировки.

Упражнениями, развивающими специальную ловкость и способствующими обучению технике игры, являются игры с мячом.

Простые упражнения с мячом и простые элементы техники, выполняющиеся главным образом в сложных формах, являются самым эффективными способами развития ловкости.

Для этого пригодны игровые упражнения и игры с элементами техники и тактики, а также атлетической игры с мячом.

Для групп начальной подготовки

Техника игры

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманное движение «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановка» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «удар» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

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

Тактика игры.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой

группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

Для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой, обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в

прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

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

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Воспитание юных футболистов

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностно ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения, и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

В своей работе тренер-преподаватель постоянно заботится о здоровье своих обучающихся, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям тренера-преподавателя определяется спецификой учреждения и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы тренера определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);

- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи обучающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на со-

пряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Ис-

пользование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по

мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 12. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

*Контрольно-переводные нормативы по ОФП
отделения футбола для групп начальной подготовки (оценка уровня общей физической подготовки ОФП)*

Наименование этапа	Возраст, лет	Бег 20 м змейкой (сек.)		Бег 3 по 9 м (сек.)		Отжимание от пола (раз)		Прыжок в длину (см)		Пресс за 1 мин. (раз)	
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
НП-1	6-7	5.9	5	9.5	5	15	5	151	5	20	5
		6.1	4	9.7	4	13	4	149	4	15	4
		6.3	3	9.9	3	11	3	147	3	10	3
НП-2	8-9	5.3	5	8.9	5	20	5	157	5	28	5
		5.5	4	9.1	4	18	4	155	4	25	4
		5.7	3	9.3	3	16	3	153	3	22	3
НП-3	9-10	4.7	5	8.3	5	30	5	163	5	40	5
		4.9	4	8.5	4	25	4	161	4	35	4
		5.1	3	8.7	3	20	3	159	3	30	3

Контрольно-переводные нормативы для отделения футбола (оценка ОФП, СФП)

Наименование групп	Возраст, лет	Бег 30 метров (ОФП)		Прыжки в длину (ОФП)		6-ти минутный бег (ОФП)		Ведение мяча, 30 метров (СФП)		Жонглирование Мячом (СФП)		Точность попадания мячом (СФП)	
		результ	оценка	результ	оценка	результ	оценка	результ	оценка	результ	оценка	результ	Оценка
УТГ-1	10-11	5.2	5	160	5	1000	5	6,4	5	15	5	6	5
		5.5	4	150	4	900	4	6,6	4	13	4	5	4
		6.0	3	140	3	800	3	7,0	3	11	3	4	3
УТГ-2	11-12	5.0	5	170	5	1200	5	6,2	5	25	5	7	5
		5.3	4	160	4	1000	4	6,5	4	20	4	6	4
		5.8	3	150	3	900	3	6,8	3	15	3	5	3
Для вратарей (СФП)	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2								

Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	--	--		28	30								
Бросок мяча на дальность (м)	--	--	--	12	14								

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Судьи следят за порядком на футбольном поле. Их работа заключается в определении нарушения правил.

Перед матчем судьи должны проверить сетку ворот и разметку футбольного поля и провести анализ погодных условий. После игры судьи пишут протокол, в котором объясняют все свои решения. Во время игры судья должен определять, например, сколько времени будет добавлено к основному или пересек мяч линию ворот или нет. Если игрок на усмотрение рефери нарушил правило, он должен назначить штрафной. Судья может вынести игроку предупреждение или остановить матч по каким-либо причинам. В среднем за матч судья пробегает 10 километров.

Помимо главного судьи в футболе есть ещё и боковые арбитры. Они помогают определить положение «вне игры». Также они могут сказать главному судье в ситуации, когда он не увидел нарушение правил или гол. В 2012 году УЕФА добавил арбитра за воротами.

Судьям зачастую не прощают ошибок в решающих матчах. За счёт замедленных повторов болельщикам легко усмотреть неправильное решение судьи. Например в одном из матчей чемпионата мира 2002 года игрок сборной Турции Хакан Унсал попал бразильцу Ривалдо в ногу, а он начал держаться за лицо. Унсалу показали красную карточку, но после просмотра момента после матча Ривалдо оштрафовали за симуляцию на 5180 фунтов стерлингов. На чемпионате мира 2006 года арбитр Грэм Полл забыл удалить игрока после второй жёлтой карточки, а на следующем чемпионате мира судья не засчитал явный гол Фрэнка Лэмпарда.

В связи с высокой сложностью принятия решений судьями и, как следствие, частыми ошибками, неоднократно поднимался вопрос о разрешении применения ими технических средств - как, например, уже давно делается в баскетболе. Для облегчения бремени в самых ответственных случаях - при игре в штрафной площади и взятиях ворот - УЕФА в 2012 году были введены дополнительные судьи за воротами, а в Кубке Конфедераций 2013 года и на чемпионате мира 2014 года в Бразилии была применена Система автоматического определения голов.

Инструкторская и судейская практика.

- совершенствование навыков в организации группы: построение, подача основных строевых команд.
- умение подобрать упражнения для основной части занятия и провести ее.
- умение организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола, командами футбольных клубов.
- практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, городских соревнований.
- составление положений о соревнованиях.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, адекватных подбор адекватных средств восстановления и контроль над их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, друзья, товарищи спортивных коллективов). Их постоянное влияние может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планировки тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированной в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны и т.п. Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

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.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к обучающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух – трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует

формированию стойкого интереса обучающихся к футболу.

Овладения тактическими действиями в условиях командной игры 11-11 является наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонней игре и игровых упражнениях в ограниченных составах 3-3.4-4. 5-5 на малых игровых площадках (30-50 и 20-30 м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Начальное обучение подростков 12-15 лет и юношей 16-17 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их необычно, нестандартно: один за счет быстроты, другой - за счет ловкости, третий - за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

Обучение и закрепление технико-тактических приемов у подростков и юношей, имеющих навыки владения мячом, следует проводить при помощи более сложных упражнений по сравнению с футболистами 8-9 и 10-11 лет. Необходимо помнить, что юный футболист пришел в ДЮСШ для дальнейшего совершенствования. Поэтому для него упражнения должны быть, с одной стороны, доступны, а с другой стороны, следует требовать от него определенного напряжения для их освоения. В противном случае у футболистов падает интерес к занятиям.

Для решения поставленных задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В учебно-тренировочных группах 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В связи с тем, что в возрасте 10-12 лет значительное повышение скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен составлять 50 % времени.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Путь в основной состав» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития футбола;
 - место и роль физической культуры в современном обществе;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.
- в области общей физической подготовки:
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- в области футбола:
 - овладение основами техники и тактики футбола;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных психологических качеств;
 - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- в области специальной физической подготовки:
 - развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
 - повышение индивидуального игрового мастерства;
 - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
 - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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.

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

- 1) диспансерное обследование в центрах медицины 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);

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Абдулкадыров А.Л.* Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Ленинград, 1985. – 18 с.

2. *Абдул Сахиб Аль Джамиш* (Ирак). Влияние физической нагрузки на точность двигательных действий футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987. – 24 с.

3. *Адамбеков К.М.* Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – 16 с.

4. *Адель Масуд Омар Сайд*. Контроль и оценка быстроты и точности решения тактических задач футболистами разного возраста и квалификации: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1983. – 225 с.

5. *Азарова И.В.* Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 1983. – 22 с.

6. *Акрамов Р.А.* Исследование методов отбора перспективных юных футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1977. – 29 с.

7. *Александров А.Ф.* Даты и судьбы: Тайна рождения. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003. – 448 с.

8. *Алов В.А.* Комплексная оценка перспективности детей 7-9 лет для занятий футболом на этапе спортивной ориентации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1988. – 23 с.

9. *Андреев С.М., Кыянченков В.Г.* Организация подготовки спортивных резервов в футбольных клубах ГДР: Метод, рекоменд. – М., 1986. – 42 с.

10. *Андреев С.* Законы ребячьей игры // Футбол – хоккей. – 1986. – № 16. – С. 9.

11. *Антипов А.В.* Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 22 с.
12. *Антонио Мария Урибе Кардосо* (Колумбия). Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1985. – 23 с.
13. *Ахмед Рамадан Ахмед.* Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1985. – 22 с.
14. *Бабуджан С.Т.* Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1978. – 23 с.
15. *Басим Фадиль Абас.* Контроль за технической подготовленностью юных футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – 26 с.
16. *Баши Махмуд Хамида* (Тунис). Надежность и информативность показателей текущего контроля состояния юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1983. – 23 с.
17. *Бен Лакреш Жамиль Эддин* (Тунис). Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы ее совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1986. – 20 с.
18. *Бойченко Б.Ф.* Методика комплексного контроля в процессе отбора юных футболистов: Методические рекомендации. – М., 1984. – 29 с.
19. *Бриль М.С.* Исследование индивидуальных особенностей детей с целью отбора в детско-юношеские спортивные школы: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1968. – 19 с.
20. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980. – 127 с.
21. *Бриль М.С.* Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1987. – 47 с.
22. *Былеева Л.В., Короткое И.М.* Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.
23. *Вотик Яромир.* Зависимость эффективности игровой деятельности от уровня развития быстроты у юных футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Ленинград, 1984. – 22 с.
24. *Выжгин В.А.* Исследование эффективности методики обучения детей 11-12 лет технике футбола: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1972. – 18 с.
25. *Гагаеев Г.М.* Психология футбола. – М.: ФиС, 1969. – 214 с.
26. *Гаджиев Г.М.* Структура соревновательной деятельности, как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1984. – 24 с.
27. *Герасименко А.П.* Исследование эффективности методов развития объема и распределения внимания и влияние их на некоторые стороны подготовки юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1974. – 21 с.
28. *Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З.* Комплексная оценка атакующих действий как метод контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе: Методические рекомендации. – М., 1984. – 44 с.
29. *Голомазов С, Шинкаренко И.* Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
30. *Голомазов С, Чива Б.* Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
31. *Голомазов С, Чирва Б.* Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разработ. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.

32. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
33. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
34. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1979. – 20 с.
35. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
36. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
37. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
38. Ефимов Г.В. Формирование двигательного навыка у юных баскетболистов при различных способах организации сенсорно-перцептивной активности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1978. – 23 с.
39. Жданов С.В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1989. – 24 с.
40. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1981. – 48 с.
41. Жикаренцев В.В. Жизнь без границ. Нравственный закон. – СПб.: ООО «Золотой век», ООО «Диамант», 1999. – 240 с.
42. Жикаренцев В.В. Жизнь без границ. Концентрация медитация. – СПб.: ООО «Золотой век», ООО «Диамант», 2001. – 272 с.
43. Жикаренцев В.В. Жизнелюбие. Практическая система возвращения к жизни. – СПб.: ООО «Диамант», 2001. – 240 с.
44. Жикаренцев В.В. Путь к свободе: Кармические причины возникновения проблем, или как изменить свою жизнь. – СПб.: Издательство «Диля», 2003. – 224 с.
45. Жилетов А.В. Формирование тактического мышления юных баскетболистов в процессе обучения индивидуальным тактическим действиям: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1976. – 21 с.
46. Зарубежный спорт. Футбол. Тематическая подборка. – Выпуск 3. – М.: ЦООН-ТИ. – ФиС, 1989. – С. 3-34.
47. Зеланд Вадим. Трансерфинг реальности. Ступень 2: Шелест утренних звезд. – СПб.: ИГ «ВЕСЬ», 2005. – 224 с.
48. Зеланд Вадим. Трансерфинг реальности. Ступень 3: Вперед в прошлое! – СПб.: ИГ «ВЕСЬ», 2005. – 224 с.
49. Золотарев А.П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1987. – 22 с.
50. Зухейр Аль-Хашаб Касим Хамуди (Ирак). Особенности педагогического контроля специальной подготовленности юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1984. – 25 с.
51. Игровое мышление футболиста. – М.: ВНИИФК, 1970. – 68 с.
52. Ильичев Ю.М. Формирование у подростков умения ориентироваться в условиях сложной двигательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1964. – 18 с.

53. *Казьмин В.М.* Методы повышения эффективности группового взаимодействия волейболистов. – М., 1983. – 24 с.
54. *Качалин Т.Д.* Тактика футбола. – М.: ФиС, 1984. – 245 с.
55. *Качани Л., Горский Л.* Тренировка футболистов: Пер. со словацк. – И.: ФиС, 1984. – 245 с.
56. *Кириллов А.А.* Воспитание скорости бега у юных футболистов. Футбол, ежегодник. – М.: ФиС, 1984 – С. 43-45.
57. *Коровкин Д.В.* Повышение качества показателей индивидуального физического развития на основе плавательной подготовки детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001.-20 с.
58. *Кудрявцев В.Д.* Исследование физических качеств мальчиков 11-14 лет и их прогностическое значение для отбора в группы подготовки юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1978. – 24 с.
59. *Лазарев С.М.* Диагностика кармы. Книга вторая. Чистая карма. – Санкт-Петербург, 2001. – 368 с.
60. *Лазарев С.М.* Диагностика кармы. Книга девятая. Пособие по выживанию. – СПб., 2003. – 192 с.
61. *Лебедь Ф.Л.* Особенности тактической подготовки юных гандболисток: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1983. – 23 с.
62. *Ледник В.М.* Исследование методов преодоления неожиданно возникающих трудностей в спортивных играх: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1979. – 17 с.
63. *Луэй Ганим Сайд (Ирак).* Формирование специальных навыков ударных движений у футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1983. – 24 с.
64. *Люкишинов М.М.* Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1989. – 21 с.
65. *Лях В.М.* Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1976. – 24 с.
66. *Макаренко В.Т.* Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
67. *Макаренко В.Т., Выжгин В.А.* Управление физической подготовкой юных футболистов. Метод, рекоменд. – М., 1985. – 41 с.
68. *Максименко И.Г.* Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 19 с.
69. *Марушкин Ю.Ф.* Сыгранность футбольной команды в связи с индивидуальными особенностями оперативного мышления футболистов: Дис. канд. пед. наук. – М., 1984. – 120 с.
70. *Маслов В.В.* Повышение эффективности индивидуальной тактической подготовки волейболистов в атакующих действиях: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1986. – 23 с.
71. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.-543 с.
72. *Мацак А.Б.* Построение годичного цикла тренировки квалифицированных баскетболистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1988. – 24 с.
73. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов. Метод, рекомендации / Сост. М.А. Годик и др. – М., 1985. – 38 с.

74. Медицинский справочник тренера / Сост. В.А. Геселевич. – М.: ФиС, 1981. – 271 с.
75. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
76. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Метод, пособие / Сост. А.П. Золотарев, А.И. Шамардин. – Волгоград, 1991. – 32 с.
77. *Мирошниченко В.И.* Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1988. – 19 с.
78. *Михолаш В.Л., Бушаров Е.В., Соловьев В.Н.* Особенности строения опорно-двигательного аппарата детей и подростков. Метод, разработ. – Малаховка, 1980. – 12 с.
79. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – Киев: Здоров'я, 1985. – 135 с.
80. *Нгуен Чыонг.* Особенности проявления и пути развития скоростно-силовой подготовленности мальчиков 7-11 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1978. – 22 с.
81. *Нуримов Р.И.* Эффективность методики совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов в связи с результатами ее контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1980. – 24 с.
82. *Овакимян Э.А.* Исследование проявления выносливости у юных футболистов и экспериментальное обоснование методики ее воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – 26 с.
83. *Осташев П.В.* Прогнозирование способностей футболиста. – М.: ФиС, 1982. – 96 с.
84. *Павлова И.А.* Отбор в художественной гимнастике с использованием тестов специальной физической подготовленности и морфо-функциональных характеристик на этапе высшего спортивного мастерства: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1988. – 21 с.
85. *Папян Г.Г.* Сравнительная характеристика средств технико-тактической подготовки юных футболистов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1983. – 24 с.
86. *Петухов А.В.* Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Дис. канд. пед. наук. – М., 1990. – 162 с.
87. *Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М.* Надежность в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
88. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977. – 173 с.
89. *Плон Б.И.* Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.
90. *Полишкис М.С.* Совершенствование тактической подготовки юных футболистов с учетом индивидуально-психологических особенностей: Дис. канд. пед. наук. – М., 1977. – 26 с.
91. *Полишкис М.С., Поволоцкий Ю.Я.* Показатели коллективных индивидуальных технике – тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов // Футбол 86. Ежегодник. – М.: ФиС, 1986. – С. 46-50.
92. *Пономаренко П.* Путь в основной состав // Футбол – Хоккей. – 1977. – № 13. – С. 8-9.
93. *Попов А.В.* Совершенствование технической подготовки футболистов с учетом типов ударных движений и условий игровой деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1981. – 24 с.
94. *Родионов А.В.* Психология спортивного поединка. – М.: ФиС, 1968. – 125 с.

95. *Родионов А.В.* Психодиагностика спортивных способностей. – М.: ФиС, 1973. – 217 с.
96. *Рыбин Д.В.* Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 21 с.
97. *Рубаш Карел (ЧССР).* Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – 20 с.
98. *Рымашевский Г.А.* Экспериментальное обоснование некоторых путей повышения надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации: Дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – С. 62-108.
99. *Сабах Реда Джабр.* Управление общей и специальной физической подготовкой футболистов 14-15 лет на подготовительном этапе тренировки: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1983. – 21 с.
100. *Самойлов С. А.* Анализ модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов с целью разработки критериев отбора в спортивные школы: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Минск, 1989. – 24 с.
101. *Семикоп А.Ф.* Методика обучения зрительной ориентировки при занятиях спортивными играми (футбол): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тарту, 1970. – 22 с.
102. *Смирнов А.А.* Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Ленинград, 1988. – 22 с.
103. *Солнцева Л.С.* Влияние занятий некоторыми видами спорта на возрастную динамику объема внимания: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1973. – 16 с.
104. *Соловьев С. А.* Опыт использования подвижных игр для тактической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки // Программно-методические основы подготовки спортивных резервов. Тез. докл. Всесоюзн. науч.-практич. конф. (21-24 окт. 1985 г., Москва). – М., 1985 – С. 31-40.
105. *Солоха Л.К.* Воспитание двигательных качеств и навыков скоростного бега у детей и подростков разного телосложения: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1987. – 20 с.
106. *Сучилин А.А.* Начальное обучение игре в футбол детей 8-9 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Волгоград, 1972. – 21 с.
107. *Таури Абдеррезак (Алжир).* Развитие физических качеств футболистов Алжира и их морфофункциональная характеристика в многолетней тренировке: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1987. – 21 с.
108. *Тарасов А.В.* Основы советской школы подготовки хоккеистов международного класса. Доклад канд. пед. наук. – М., 1970. – 32 с.
109. Тесты в спортивной практике: Пер с нем. / Х. Бубэ и др. – М.: ФиС, 1968. – С. 187-198.
110. *Травина А.П.* Игровое взаимопонимание в спортивных командах: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1983. – 24 с.
111. *Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В.* Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие, 1997. – 116 с.
112. *Тюленьков С.Ю.* Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико-методические аспекты). – М.: МГИУ, 1998. – 290 с.
113. *Усов А.В.* Типологическая характеристика физической подготовленности и методика совершенствования двигательных качеств у учащихся младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1989. – 16 с.
114. Учебно-методические основы подготовки футболистов в залах / Сост. А.А. Федоров, С.Ю. Тюленьков. – Якутск. – 1995. – 102 с.

115. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения. Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 100 с.
116. Футбол: Учебная программа для спортивных школ / Под общ. ред. В.А. Выжгина. – М., 1981. – 118 с.
117. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. – М., 1985. – 118 с.
118. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. СП. Андреева и др. – М., 1986. – 262 с.
119. *Хрыпов А.Б.* Механизмы оперативности игровой деятельности в гандболе и педагогические методы их совершенствования: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1986. – 21 с.
120. *Хьюс Ч.* Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
121. *Цзен Н.В., Пахомов Ю.В.* Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160 с.
122. *Цубан Ю.В.* Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования: Дис.... канд. пед. наук. – М., 2003. – 112 с.
123. *Чуркин А.А.* Оптимизация методики обучения тактическим действиям волейболистов в нападении: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1986. – 22 с.
124. *Шамардин А.М.* Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с.
125. *Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ.* Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.
126. *Шишенков В.М.* Содержание этапного контроля технической подготовленности юных футболистов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
127. *Шварц В.Б., Хрущев СВ.* Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: ФиС, 1984. – 151 с.
128. *Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А. М., Лапшин О.Б.* Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.
129. *Шигаев А.С.* Исследование путей повышения эффективности игровой деятельности юных хоккеистов на основе анализа динамики психических функций: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1977. – 19 с.
130. *Шперлинг К.А.* Экспериментальное обоснование методики отбора детей и комплектования учебных групп для занятий футболом: Дис.... канд. пед. наук. – М., 1976. – С. 45-102.
131. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, тактической и технической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приёма.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приёмов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

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

Игровые упражнения по формированию индивидуальной технико-тактической подготовки

1. Упражнения с преимущественным обучением выполнения передач различных видов и формирования индивидуальной ТТП

Упражнение 1

Используется для возраста 7-8 лет (рис. 1).

Цель: развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: воспитание общей ловкости.

Задача: забить гол в малые ворота после отбора мяча у соперника.

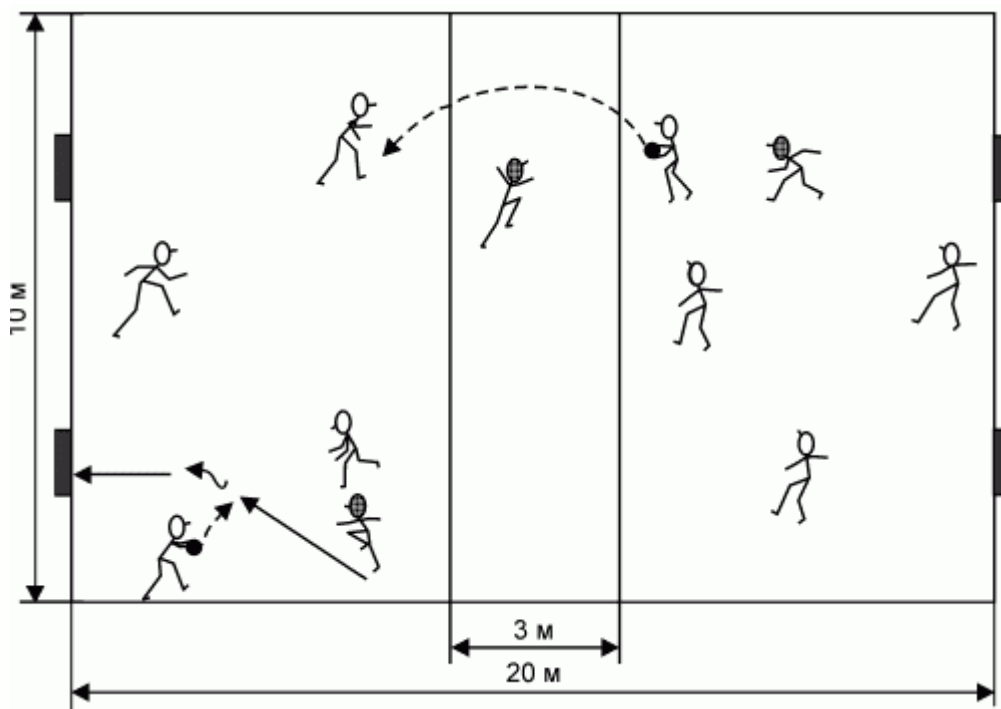


Рис. 1

Содержание. В упражнении участвуют 11 игроков, проводится 3 мячами. 4 игрока в крайних квадратах играют в пас между собой руками и при необходимости переводят мяч в противоположный квадрат. Игроки крайних квадратов защищают четверо малых ворот по правилам футбола. Трое водящих из другой команды стараются мяч перехватить руками или отобрать и забить гол в малые ворота по правилам футбола. Если игрок не успел сделать передачу и его поймал водящий, мяч считается отобранным и передается водящим. Водящие имеют право играть по всему полю и каждые 3 мин меняются на других игроков своей команды, которые в это время выполняют иное упражнение. Водящий, повторно, не имеет права брать мяч в руки, если он уже был опущен на газон, и игра проходила по правилам футбола.

Время игры: 2 тайма по 7-10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 2

Применяется с 7-8 лет (рис. 2).

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение ведению и обводке.

Задача: сбить стойку на поле соперника.

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 человек, играющих по всему полю. Игра проводится 3-4 мячами. Каждая команда защищает 5 стоек. Количество касаний не регламентируется, защищать стойки можно по правилам футбола, без вратарей.

Правила: во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линией ударом по неподвижному мячу.

Время игры: до 10 мин.

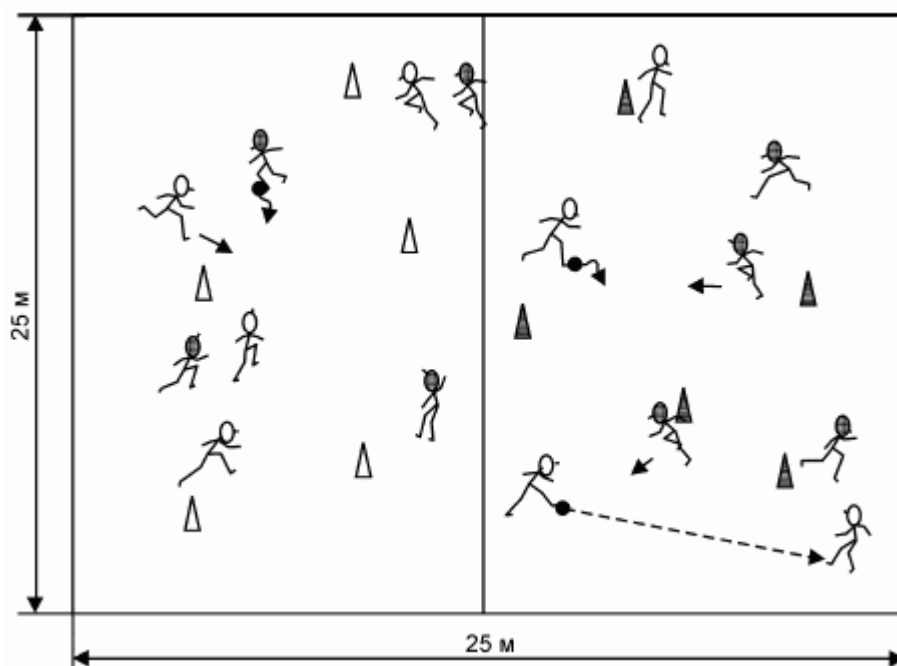


Рис. 2

Выигрывает команда, быстрее сбившая все стойки соперника.

Упражнение 3 Применяется с 9-10 лет (рис. 3).

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

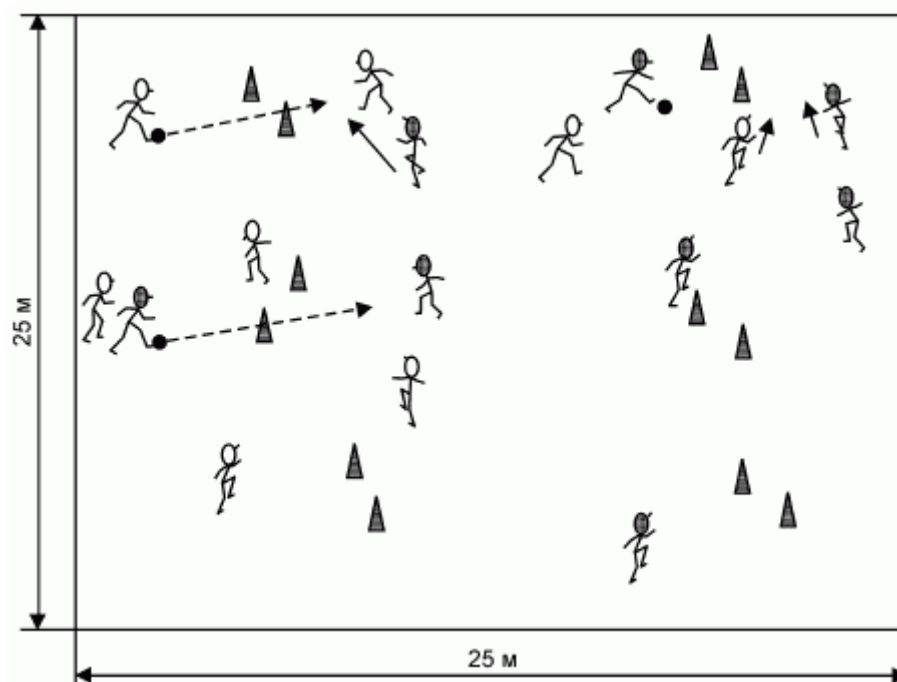
Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям.

Задача: сделать передачу партнеру между двух колпаков.

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 человек, игра проводится 2-3 мячами. Если прошла точная передача между колпаками своему партнеру, команде дается 1 очко. Очко не засчитывается, если при передаче мяча колпак упал, а также если передача перехвачена или партнеру не удалось принять мяч. Нельзя выполнять передачу дважды подряд между одними и теми же колпаками. Расстояние между колпаками - 1м.

Правила: во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линии ударом по неподвижному мячу.

Время игры: 10 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.



Упражнение 4— «живые ворота».

Применяется с 9-10 лет (рис. 4).

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение ведению и обводке.

Задача: забить гол в «живые» ворота.

Содержание. Участвуют две команды по 10-12 человек, игра проводится 2-3 мячами.

Каждая команда имеет двое «живых» ворот (ворота составляют 2 игрока, соединенных гимнастической палкой длиной не менее 1 м), которые не имеют права играть в углах площадки. Футболисты «живых» ворот, не отпуская гимнастической палки, имеют право участвовать в игре, происходит их периодическая смена. Живые ворота могут состоять из футболистов разных команд.

Правила: во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линий ударом по неподвижному мячу.

Время игры: 10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

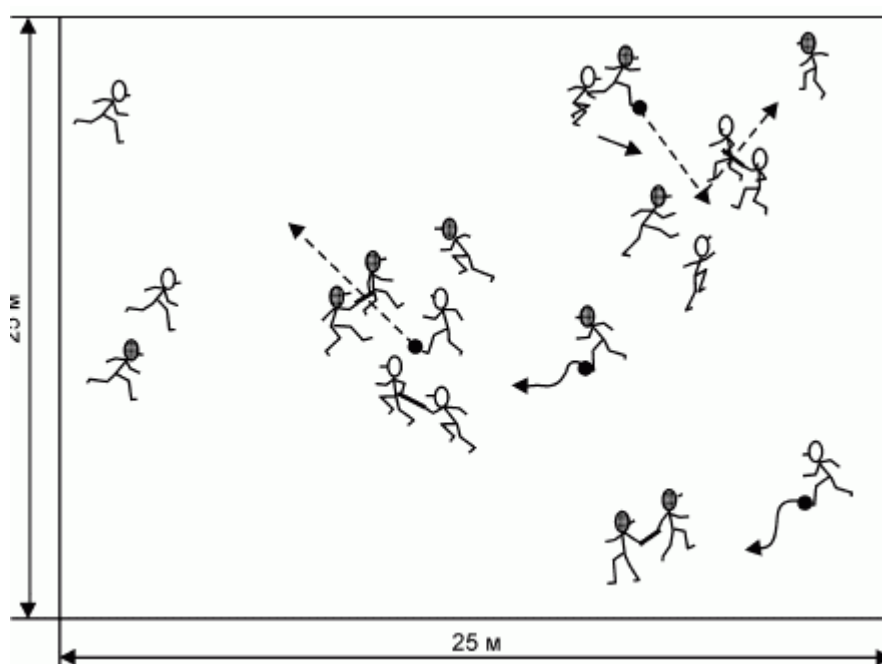


Рис. 4

Упражнение 5

Применяется с 8 лет.

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема; развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение приему и перехватам мяча.

Задача: играть в пас между квадратами, избегая перехватов мяча.

Содержание. Участвуют две команды по 6-12 человек, играющих только в пределах своего квадрата. Игра проводится 2-4 мячами. Задачи по обучению различным видам передач ставятся в соответствии с шириной средней зоны. Перехват осуществлен, если мяч остался в среднем квадрате. Задачу игрокам центрального квадрата можно изменить, если в крайние квадраты поставить малые ворота. В этом случае они могут использовать до 4-х касаний, чтобы после перехвата забить в любые ворота соперника. Игрокам крайних квадратов можно защищать ворота по правилам футбола, без вратарей.

Время игры: от 7 мин в одном квадрате.

Побеждает команда, выполнившая больше перехватов мяча или забившая больше голов (в зависимости от конструкции упражнения).

Возраст 7-8 и 8-9 лет (рис. 5).

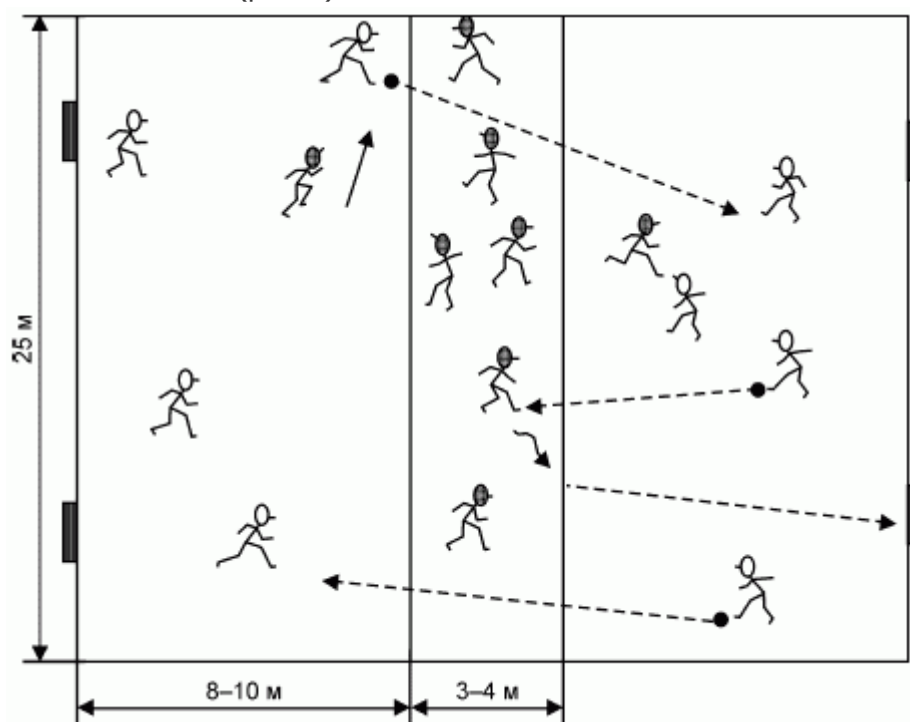


Рис.5

Участвуют две команды по 8-10 человек, игра проводится 3 мячами. В составе команды среднего квадрата могут быть два нападающих, которые играют в квадратах соперника. Смена квадратов через 7 мин.

Возраст 8-9 лет (рис. 6).

Участвуют три команды по 3-4 человека в каждой, игра проводится 2 мячами. Упражнение заканчивается, когда каждая команда побывает в среднем квадрате.

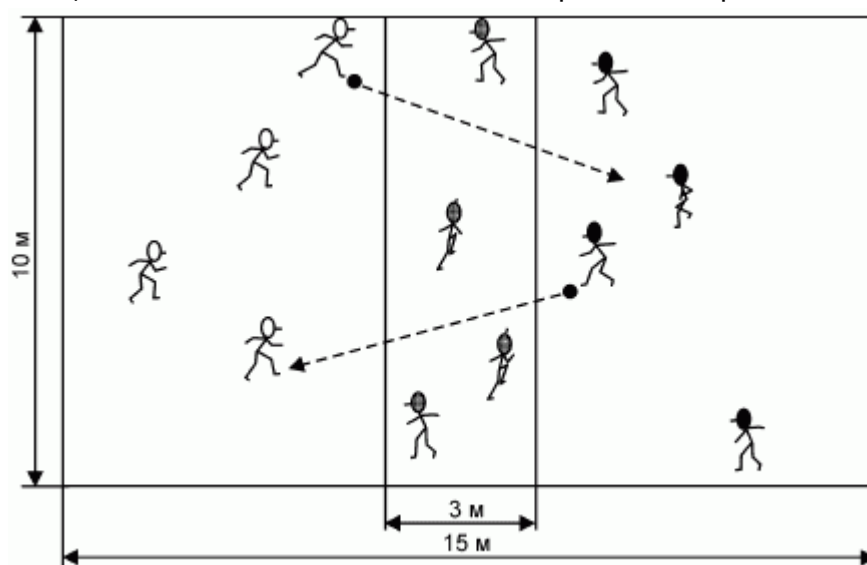


Рис. 6

Возраст 11-12 лет (рис. 7).

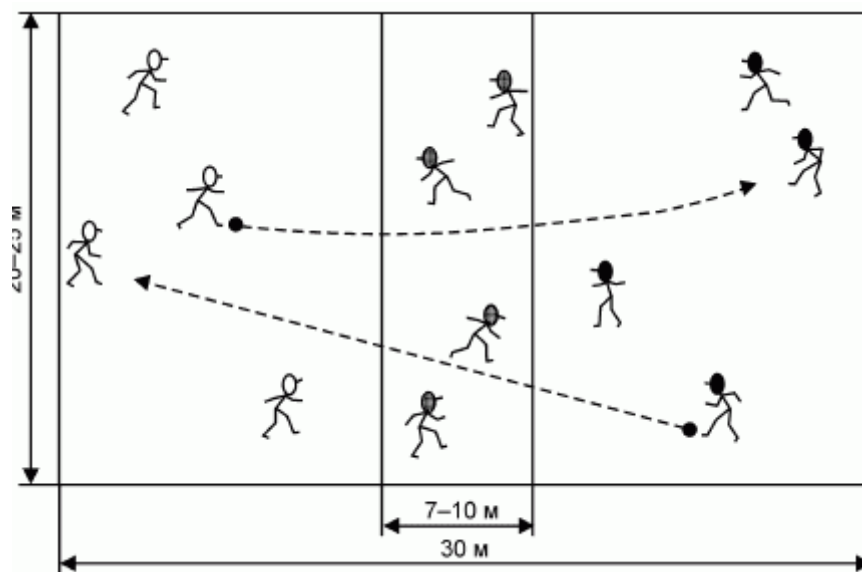


Рис. 7

Задача: обучение выполнению длинных передач внутренней и средней частями подъема, приему мяча. Игра проводится 3 мячами тремя командами по 4-6 человек, выполняющие передачи, – не более 3 касаний.

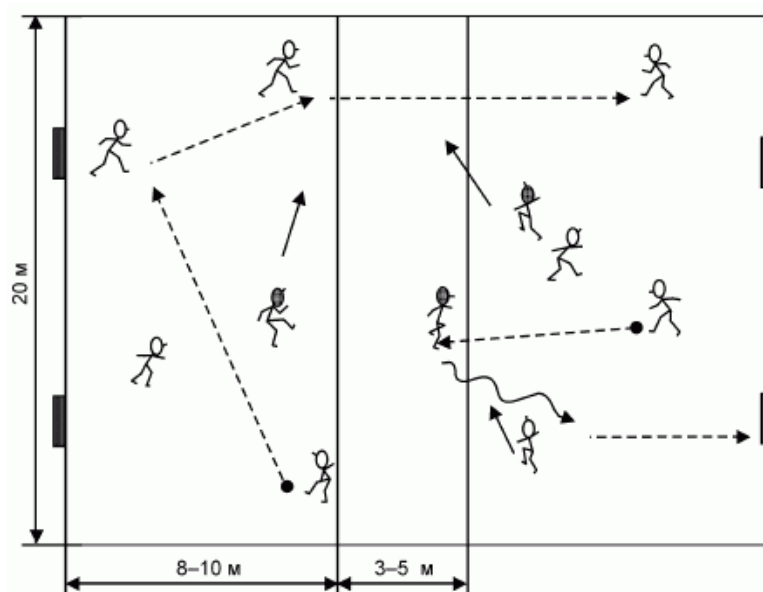
С возраста 8 лет (рис. 8) со ступенчатым усложнением правил.

Задача: обучение выполнению различных видов передач с разной степенью сопротивления.

Сопряженное воздействие: обучение приему, перехватам мяча, развитие внимания и мышления.

Содержание. Игра проводится 2 мячами. Команда, защищающая четверо малых ворот, разбита на две группы по 4 человека, которые играют только в пределах своего квадрата. При помощи передач команда стремится осуществлять контроль мяча. Задача трех игроков другой команды (играют по всему полю), отобрать или перехватить мяч и забить в ворота. Тройка отбирающих активно играет 3-4 мин, после чего идет выполнять упражнение с малой интенсивностью. Игру продолжает другая тройка, затем следующая. Во втором тайме команды меняются ролями.

Время игры: 2 тайма по 10-12 мин. Побеждает команда, забившая больше мячей.



Для старшего возраста вводятся ограничения по количеству касаний мяча, передач в одном квадрате (перед переводом в другой квадрат). Вводятся мячи разного цвета с различными заданиями (с 13-14 лет красный мяч – игра в одно касание).

Варьируются количество водящих и размер игровой площадки. С 10 лет размер ворот может быть 5х2 м. С 11 лет можно проводить эту игру одновременно на двух площадках и объединить их в одно упражнение.

Упражнение 6

Применяется с возраста 9 лет и далее по усложненным правилам.

Цель: обучение выполнению коротких и средних передач, перехватов, развитие внимания и мышления.

Возраст 9-10 лет (рис. 9).

Задача: удерживать мяч в своей команде посредством игры в пас между квадратами.

Содержание. Участвуют две команды по 7-8 игроков. Игра проводится двумя, а по мере выполнения упражнения – 3 мячами. Игроки играют только в своих квадратах. Игрок, получивший мяч, должен максимально быстро доставить его в другой квадрат, где играют футболисты его команды. Соперник старается мяч перехватить. Количество касаний не регламентируется, однако при длительном розыгрыше мяча в каком-либо квадрате игра останавливается, и все мячи передаются сопернику. Ввод в крайние квадраты игроков, ведущих активный отбор, осуществляется при достаточных навыках в передачах мяча. Игроки, отбирающие мяч в крайних квадратах, меняются тренером каждые 2-3 мин.

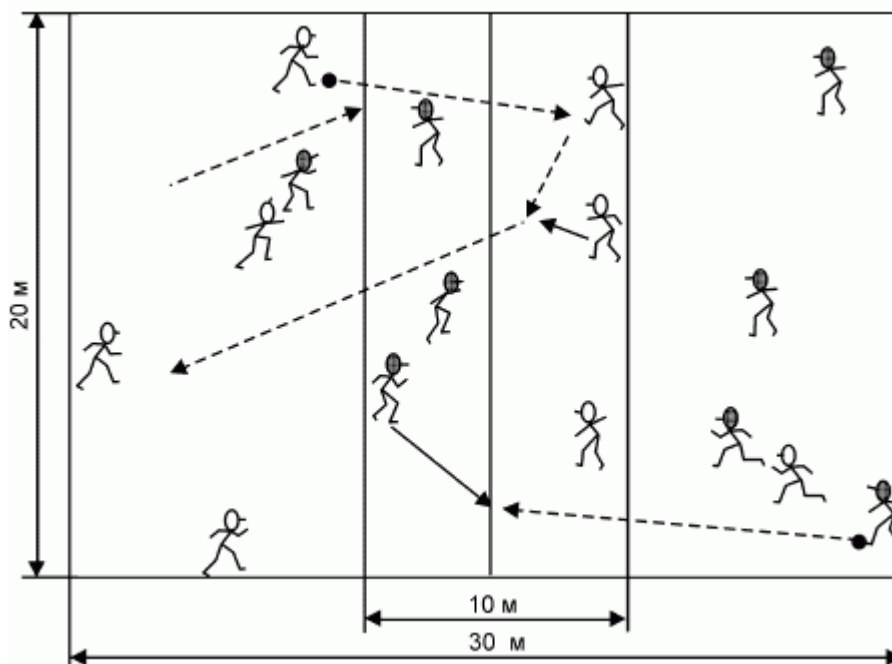


Рис. 9

Время игры: 15 мин.

Возраст 10-11 лет (рис. 10).

Задача: удерживать мяч в своей команде посредством игры в пас между квадратами.

Вводятся требования игры «в стенку» с игроком другого квадрата.

При наличии соответствующих умений выполнять «стенку на третьего» с последней передачей из центрального квадрата.

Содержание. Участвуют две команды по 9 игроков. Во все квадраты вводится игрок соперника, с задачей активно отбирать мяч. Игра проводится 2 мячами, а в процессе выполнения упражнения – 3.

Выигрывает команда, выполнившая большее количество раз «игру в стенку» («в стенку на третьего»).

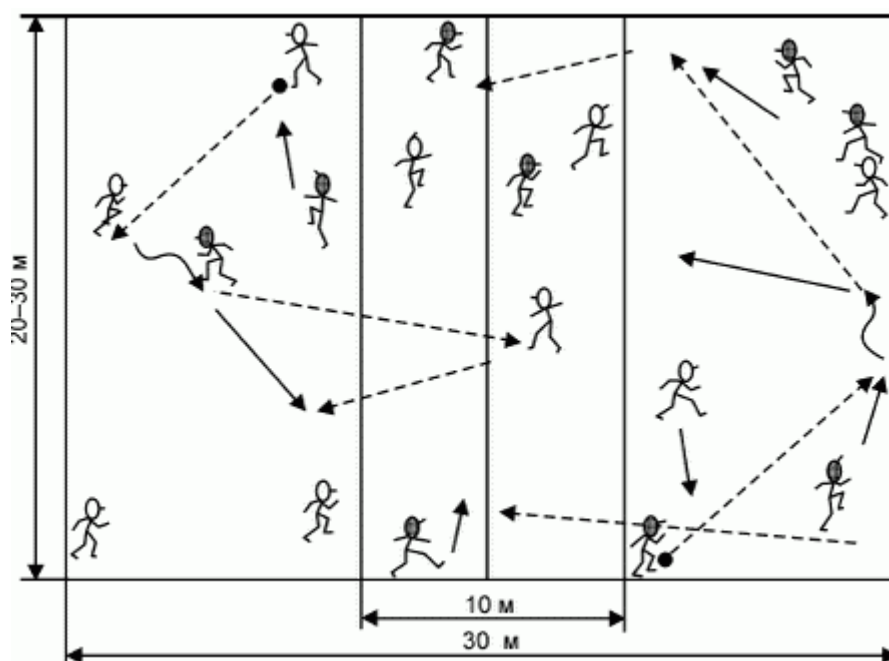


Рис. 10

Возраст 11-12 лет (рис. 11).

Задача: разыграть комбинацию, представленную на рисунке, с переводом мяча с фланга на фланг через центральный квадрат (1 очко).

Содержание. Участвуют две команды по 9-10 человек, игра проводится 2 мячами в условиях искусственного поля в 2 касания (при перехвате мяча – 3 касания). При неровном покрытии, утомлении и т.д. количество касаний на усмотрение тренера. В крайних квадратах играют пятеро против двоих, в центральных квадратах играют двое без сопротивления (трое с одним противодействующим) в 2 касания.

Время игры: не менее 10 мин, после чего команды пробивают пенальти друг другу в зависимости от набранных очков (3 очка – пенальти).

Побеждает команда, забившая большее количество мячей.

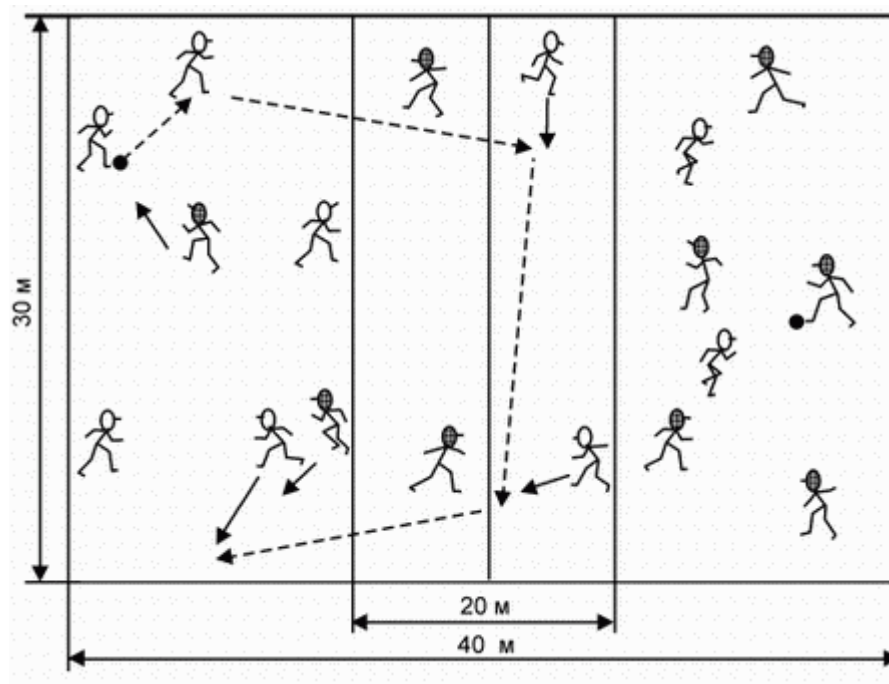


Рис. 11

Возраст 10-15 лет (рис. 12).

Задача: забить гол в ворота соперника (с 11-12 лет – после «стенки на третьего»).

Содержание. Участвуют две команды по 10-11 человек, играющих 2 мячами. Квадраты покидать не разрешается. В крайних квадратах играют трое против двух (для 10-11 лет – четверо нападающих против двух защитников), в центральных квадратах – трое против одного. Стенка на третьего производится путем игры в пас между квадратами. После выполнения стенки можно проводить атаку на ворота. Атака считается законченной, если мяч перехвачен или отобран и направлен в «свой» центральный квадрат. Чтобы начать новую атаку на ворота, необходимо вновь осуществить «стенку на третьего». При игре в «стенку на третьего» игроку центрального квадрата разрешается отдавать пас в 2 касания. Можно ввести лимит на проведение атаки – до 10 с.

Тренер периодически меняет амплуа игроков.

Время игры: 15 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

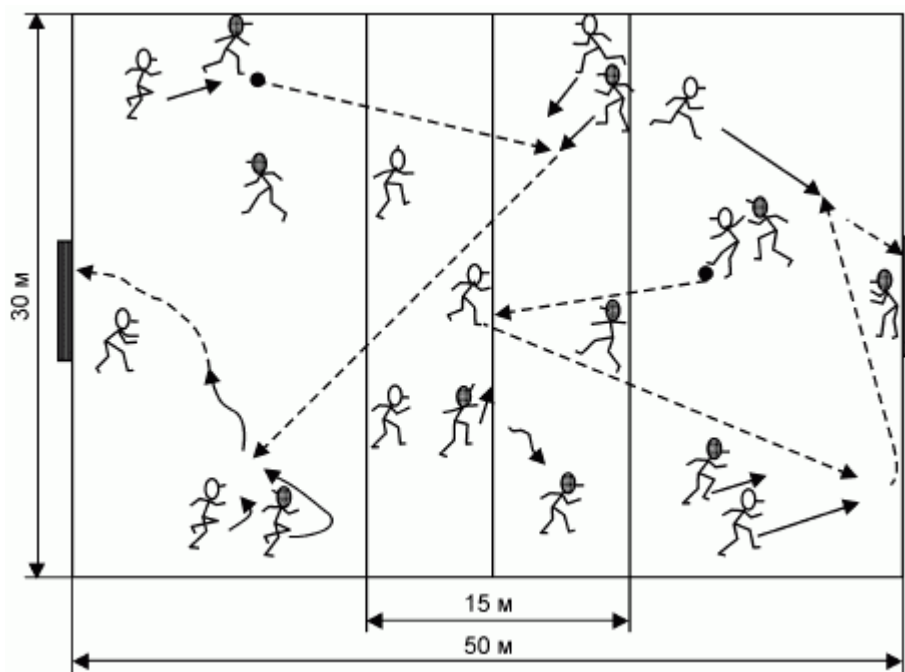


Рис. 12

Упражнение 7 (два двора)

Применяется с возраста 8-9 лет и далее со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 8-9 лет (рис. 13).

Задача: забить мяч в ворота соперника.

Содержание. Участвуют две команды по 6-7 игроков (вратарь, 3 защитника, 2-3 нападающих). Игра проводится 2 мячами. Игроки играют только в своих зонах. Защитник, сделавший точную передачу своим нападающим, имеет право подключиться в атаку. При срыве атаки защитник обязан быстро вернуться в свою зону.

Время игры: 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

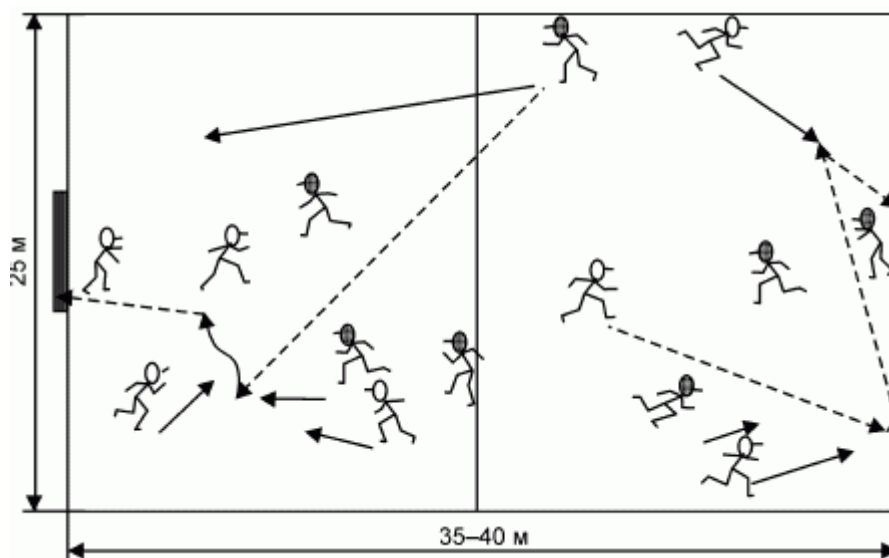


Рис. 13

Возраст 9-10 лет.

Правила и условия проведения упражнения те же. Три защитника противостоят двум нападающим (трое против трех). Размеры поля 50x25-30 м.

Возраст 10-11 лет.

Правила и условия проведения упражнения те же. Состав команды – 8 игроков. Оборона получает численное преимущество и играет четверо против трех. Вводится средняя зона (от 3 до 6 м), где игра не ведется.

Возраст 11-12 лет (рис. 14).

Правила и условия проведения упражнения те же. В средней зоне игра ведется один на один без активного сопротивления (разрешен перехват). При получении мяча игроком средней зоны, ему дается не более 3-х с на принятие решения, в противном случае мяч передается другой команде. В крайних зонах игра проводится с численным преимуществом обороны четверо против двух.

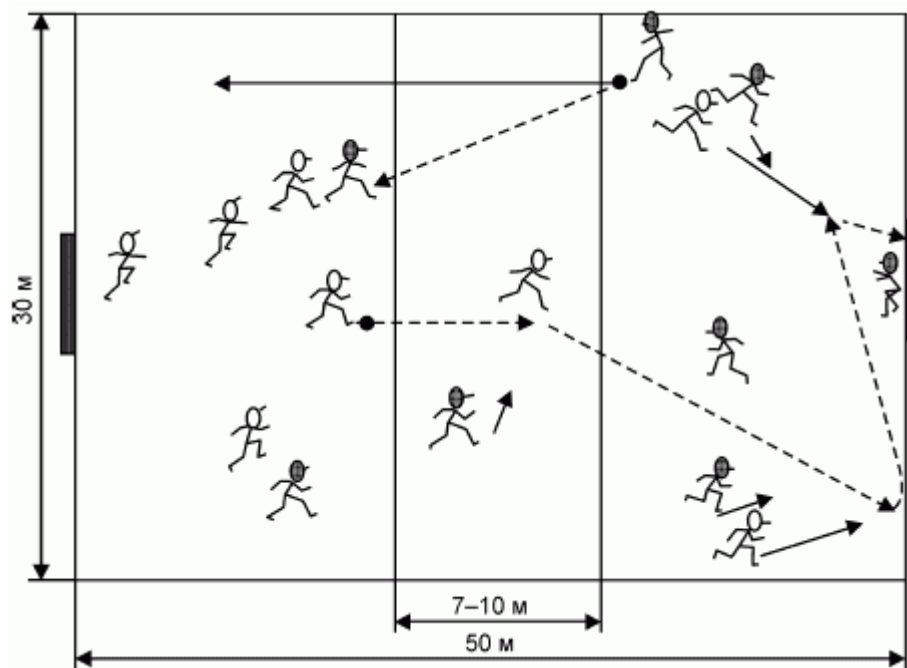


Рис. 14

Возраст от 12-13 и старше (рис. 15).

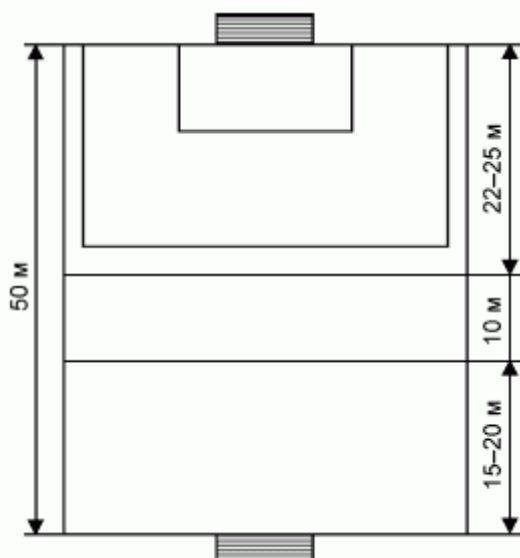


Рис. 15

Правила и условия проведения упражнения те же. Оборона должна не более, чем в три передачи доставить мяч игроку средней зоны или в зону атаки. Ширина зон – стандартная штрафная площадь. Четверо основных защитников и вратарь защищают стандартные ворота.

Упражнение 8 (три двора).

Применяется с возраста 10-11 лет до ГСС со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 10-11 лет (рис. 16).

Задача: забить мяч в ворота (5x2 м) соперника.

Содержание. Игровое поле разделено на 3 зоны. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 8 игроков: вратарь, 3 защитника, 2 полузащитника и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Один из нападающих имеет право отходить в среднюю зону, один из полузащитников играть в зоне атаки. Игрок, сделавший точную передачу своим партнерам в другую зону, имеет право подключиться в эту зону. При срыве атаки игрок обязан быстро вернуться в свою зону.

Время игры: 20 мин. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

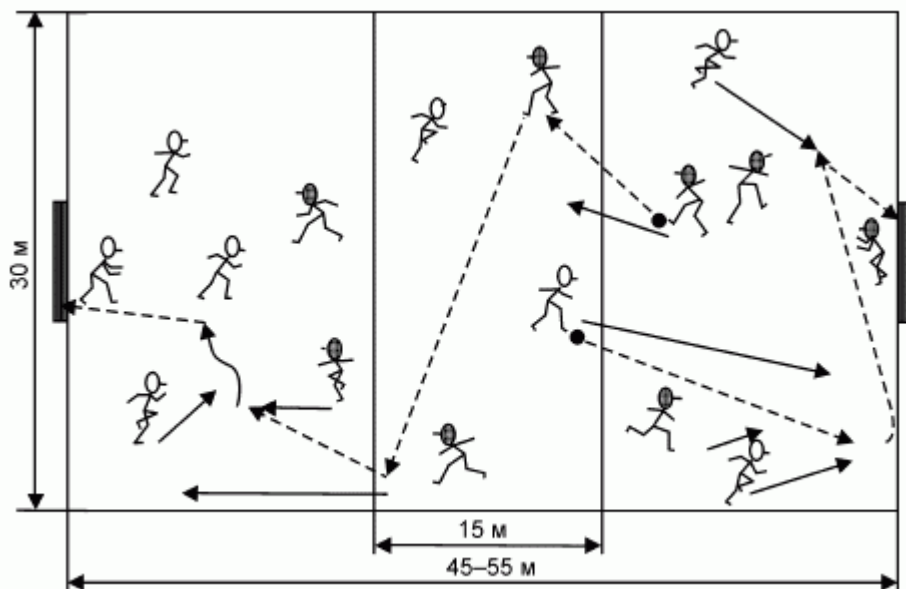


Рис. 16

Возраст 11-12 лет.

Условия и правила упражнения те же. Численный состав 9 игроков: вратарь, 4 защитника, 2 полузащитника и 2 нападающих.

Возраст 11-12 и 12-13 лет (рис. 17). *Задача:* забить мяч в ворота (5х2 м) соперника.

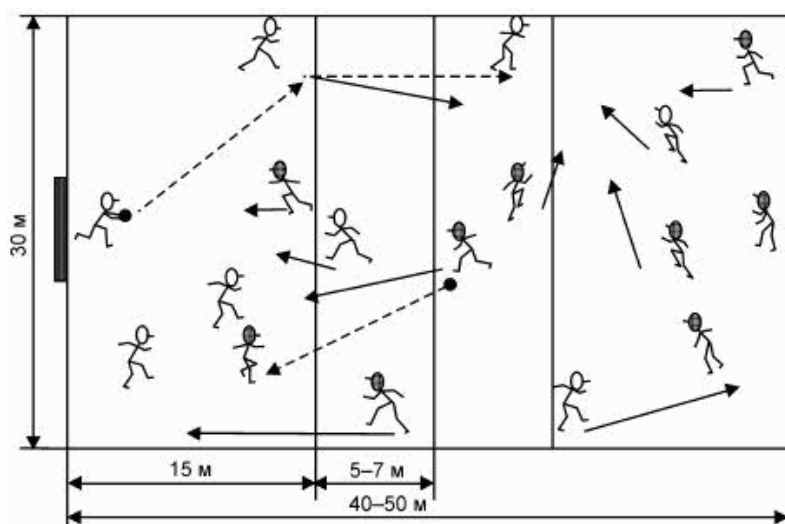


Рис. 17

Содержание. Игровое поле разделено на 4 зоны. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 9 игроков: вратарь, 3 защитника, 2 опорных, 1 атакующий полузащитник и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Один из опорных полузащитников имеет право отходить в зону обороны, атакующий полузащитник – играть в зоне атаки. Игрок, сделавший точную передачу своим партнерам в другую зону, имеет право подключиться в эту зону. При срыве атаки игрок обязан быстро вернуться в свою зону.

Время игры: 20 мин. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 8

Применяется с возраста 9-10 лет до ГСС со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, восприятия, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 9-11 лет (рис. 18).

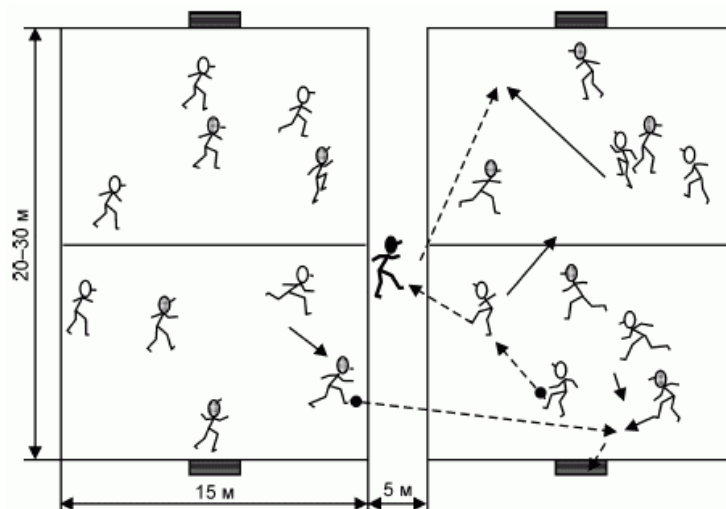


Рис. 18

Задача: забить мяч в ворота соперника.

Содержание. Игровое поле разделено на 2 игровые площадки и зону нейтрального игрока. Игра проводится 2 мячами, по мере роста квалификации – 3. Участвуют две команды по 10-12 игроков. Каждая команда разделена на две группы по 5-6 человек: вратарь, 3 защитника и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Игроки одной команды имеют право передавать мяч друг другу, находясь на разных площадках. Игра на каждой площадке ведется по правилам упражнения «два двора». Ворота 3х2 м при игре с вратарями (без вратарей – двое малых ворот или ворота 3х2 м, лежащие на боковых штангах).

Время игры: 20 мин. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 9 (игра в шесть ворот) Применяется с 9-10 лет и старше со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, восприятия, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 9-10 лет (рис. 19).

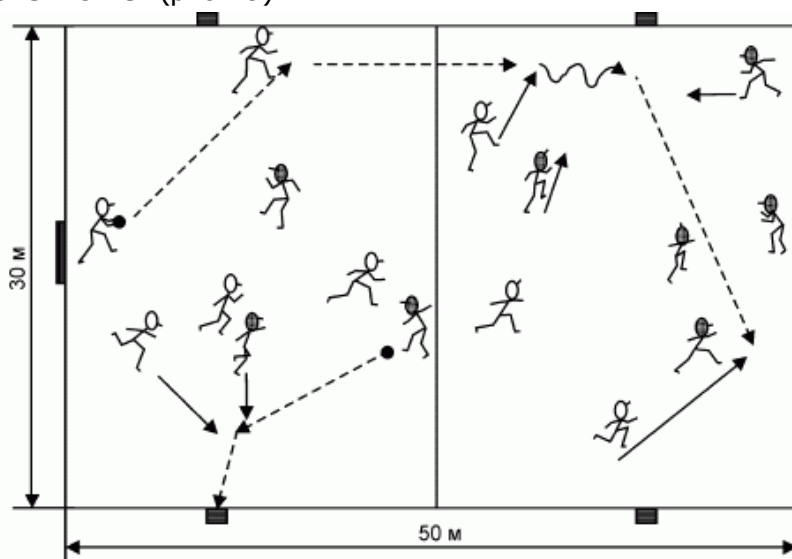


Рис. 19

Задача: забить мяч в ворота соперника.

Содержание. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 10-12 игроков, каждая команда защищает ворота 3х2 м и двое малых ворот. Разделение на защитников и нападающих отсутствует, ТТД не регламентируются. Игра проводится по правилам футбола. Тренер периодически дает два свистка. Это означает, что атаковать можно только малые ворота. Такая мера предусматривает быструю смену направления атаки. После длинного свистка атаку можно проводить в любые ворота.

Время игры: 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

2. Упражнения с преимущественным обучением приема мяча с последующим ударом

Упражнение 10

Применяется с 7-8– до 10-11-летнего возраста (рис. 20).

Цель: обучение ударам после приема мяча.

Сопряженное воздействие: воспитание общей ловкости, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч ногами после приема из центрального квадрата после передачи партнера руками.

Содержание. Участвует группа, состоящая из 7-9 игроков. Упражнение проводится 3 мячами. Нельзя отдавать мяч ближнему игроку. Внимание на максимально быстрое действие после приема мяча.

Задачи (для 7-8 лет):

- а) передача и ловля руками;
- б) передача мяча ногами с рук, ловля руками;
- в) прием мяча подошвой и бедром, передача мяча руками;
- г) передачи и прием мяча внутренней стороной стопы (передача низом);
- д) прием мяча подошвой и бедром, передача мяча ногами с рук.

Задачи (для 8-9 лет):

- а) передача и ловля руками. Нельзя отдавать мяч ближнему игроку;
- б) передача мяча ногами с рук (внутренней стороны стопы, средней частью подъема), ловля руками. То же, со сменой мест;
- в) прием мяча подошвой, бедром и грудью, передача мяча руками;
- г) передачи и прием мяча внутренней стороной стопы (прием и передача разноименными ногами); передача низом;
- д) прием мяча подошвой, бедром и грудью, передача мяча ногами с рук;
- е) передача головой с собственного наброса; прием мяча ногами и грудью.

Упражнение 12 (защита территории)

Применяется с 7-8– до 9-10-летнего возраста (рис. 22).

Цель: обучение приему мяча.

Сопряженное воздействие: воспитание общей и специальной ловкости, развитие внимания, восприятия.

Задача: защитить свой квадрат от попадания мяча.

Содержание. Участвуют две команды по 7-2 игроков. Игра ведется 3-4 мячами. Для возраста 7-8 лет упражнение проводится после полугодичного обучения. Квадрат соперника поражается ударом внутренней стороной стопы после собственного подброса (удар выполняется по мячу, отскочившему от газона). Гол засчитывается, если мяч попал в незащищенную часть квадрата и не был принят или отбит по правилам футбола (при защите территории, для 7-8 лет допускается два отскока от газона, для 8-9 лет – один отскок). В центральном квадрате располагаются малые ворота. В случае неточной передачи и попадания мяча в ворота засчитывается гол в свои ворота. Если правила нарушены, следует остановка игры, и все мячи передаются пострадавшей команде. Если из-за скученности упражнение не получается, увеличить размеры площадки или добавить лишней игровой мяч.

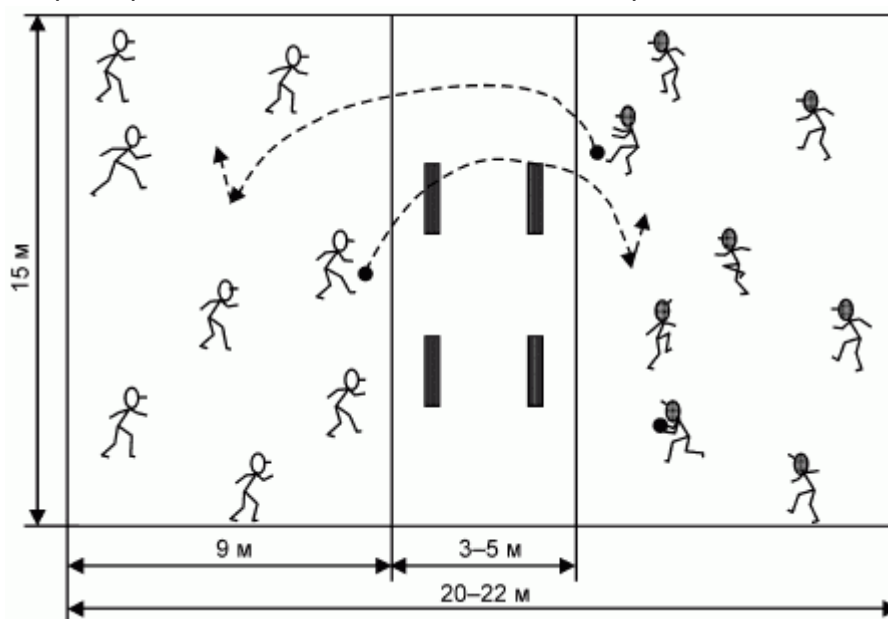


Рис. 22

Время игры: 10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше голов.

Схема проведения упражнения для возраста 7-8 лет.

Упражнение 13

Применяется с 9-10-летнего возраста и старше (рис. 23).

Цель: обучение ударам после приема мяча.

Сопряженное воздействие: воспитание специальной ловкости, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч ногами после приема из центрального квадрата.

Содержание. Участвуют две команды по 7-10 игроков, включая вратарей. Игра ведется 3 мячами (для 20 игроков) в двое ворот. В центральном квадрате – по футбольным правилам. В крайних квадратах играют только вратари, которые вводят мяч руками и ногами с рук. В случае нарушения правил все мячи передаются пострадавшей команде. В игре нет правил розыгрыша угловых и свободного удара от ворот. Если из-за скученности упражнение не получается, увеличить размеры площадки или добавить лишний игровой мяч.

Время игры: 15 мин.

Размер ворот: 5х2 м.

Схема проведения упражнения для возраста 10-11 лет.

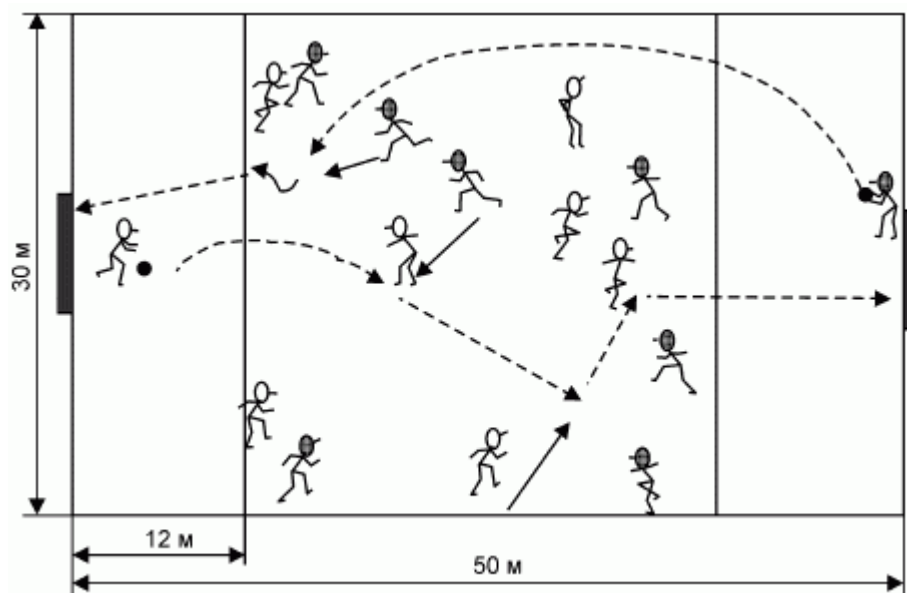


Рис. 23

Упражнение 14

Применяется с 9-10-летнего возраста (рис. 24).

Цель: обучение ударам после приема мяча.

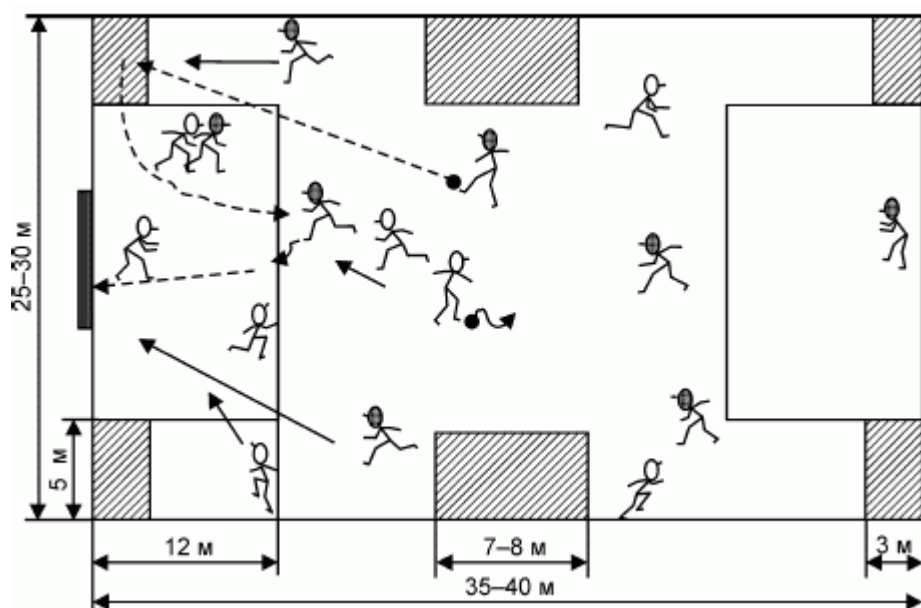


Рис. 24

Сопряженное воздействие: воспитание общей и специальной ловкости, обучение ударам головой, ударам по летящему мячу, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч после приема: головой или с лета.

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 игроков. Игра ведется 2-3 мячами, в двое ворот размером 5х2 м. В штрафной площади разрешается играть только по футбольным правилам и забивать мячи головой, ударом с лета, ударом после приема верхового мяча, не опуская его на газон. Между штрафными игра проводится по правилам «Борьба за мяч». Из-за штрафной площади разрешается забивать после приема верхового мяча, но не более чем в 3 касания. Для стимулирования ударов после приема, гол, забитый таким способом, засчитывать за три. С возраста 11 лет решающую передачу отдавать ногами с рук.

Зона В %21 – можно получить мяч только после точной передачи. В случае выполнения этого условия, разрешается отдавать передачи ногами с рук. Игрока, владеющего мячом в этой зоне, нельзя атаковать 3 с.

Время игры: 15 мин.

Упражнение 15

Применяется с 9-10-летнего возраста.

Цель: обучение ударам после приема мяча.

Сопряженное воздействие: воспитание общей ловкости, развитие внимания и мышления, обучение ударам с лета и головой.

Задача: забить мяч после приема, с лета (мяч выше уровня пояса), головой.

Возраст 9-10 лет (рис. 25).

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 игроков, включая вратарей, которые делятся на полузащитников, играющих только в центральном квадрате, и нападающих, и защитников, играющих только в крайних квадратах. Назначение игроков на позиции с периодической их заменой проводит тренер. Игра ведется 2 мячами в двое перевернутых ворот (5х2 м). В центральном квадрате – руками по правилам «Борьба за мяч», в крайних квадратах – по футбольным правилам. Если нападающему не удалось нанести удар по воротам указанными способами, он отдает передачу в центральный квадрат для подготовки повторной атаки. В случае нарушения правил пострадавшая команда может получить право на пенальти. Гол, забитый после приема, считается за два; гол, забитый после приема, не опуская мяч на газон, – за три.

Время игры: 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

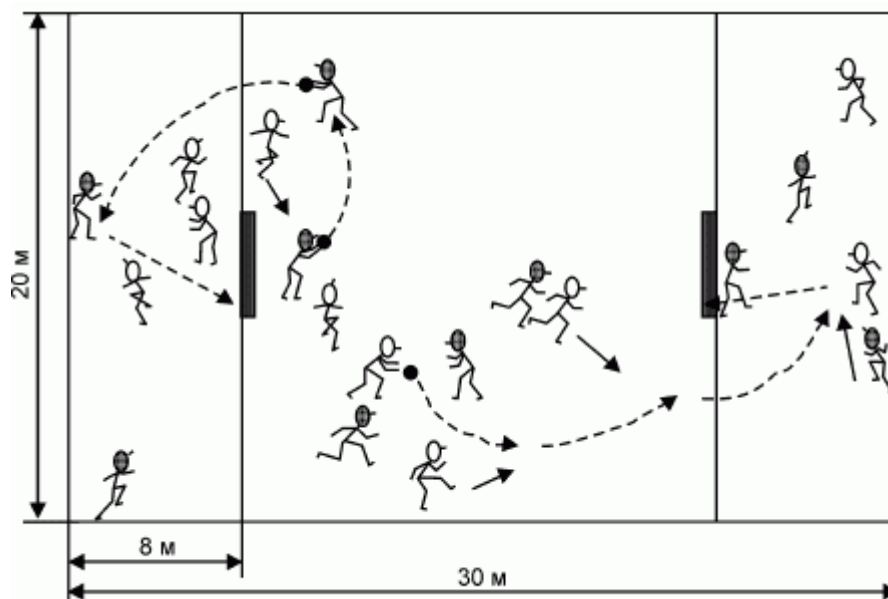


Рис.25

Возраст 11-12 лет (рис. 26).

Цель и задачи те же, что и в предыдущем упражнении.

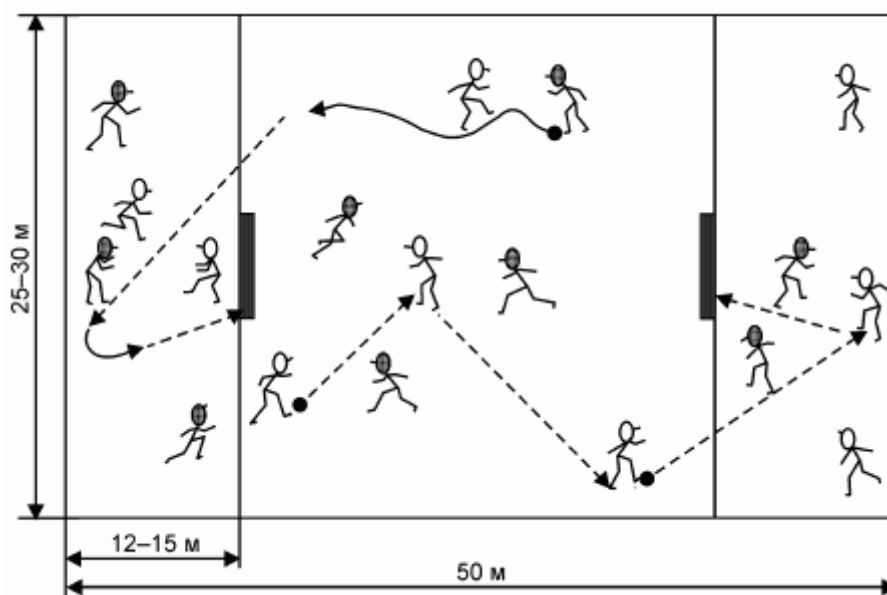


Рис. 26

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 игроков. Игра ведется 2-3 мячами в двое перевернутых ворот размером 5х2 м (6х2 м). В крайних квадратах трое нападающих играют против одного защитника, им перед ударом разрешается делать не более 2 касаний и забивать гол после приема мяча, головой, ударом с лета. В центральном квадрате – зона действия полузащитников, игра проводится по правилам футбола (можно ввести ограничения: не делать более 3 касаний, при перехвате и отборе – на 1 касание больше). Защитник должен перехватить или отобрать мяч и отдать в зону полузащиты.

Время игры: 20 мин.

Возраст 12-13 лет и старше (рис. 27).

Цель: обучение – совершенствование ударов после приема, выполнения всех видов передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям, развитие внимания и мышления, совершенствование ударов с лета и головой.

Задачи и условия те же, что и в предыдущем упражнении.

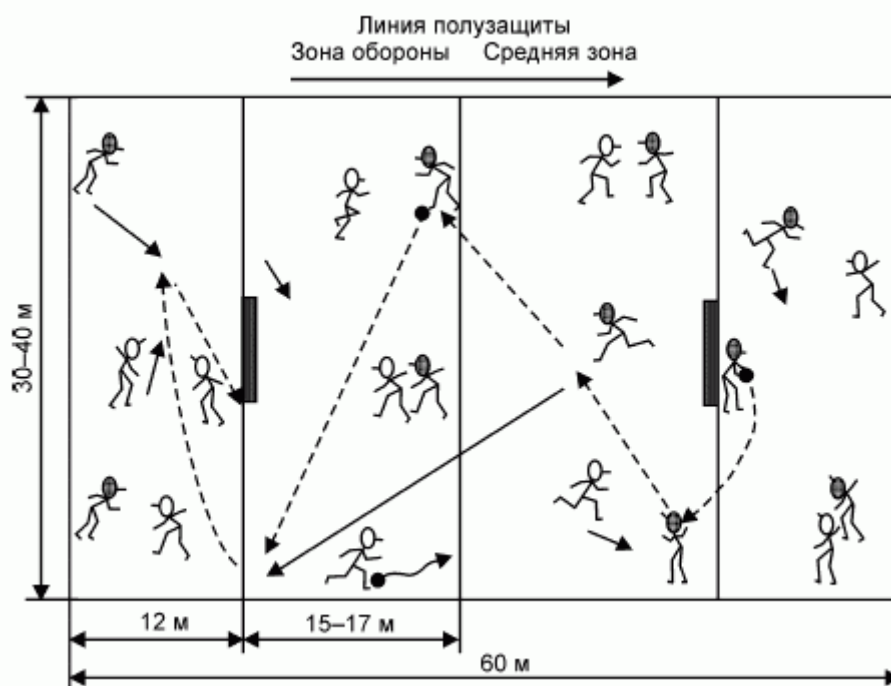


Рис. 27

Содержание. Участвуют две команды по 10-12 игроков. Игра ведется 2 мячами в двое перевернутых ворот размером 6х2 м. Полузащитники играют по принципу «два двора» (упр. 7), с неограниченным количеством касаний в средней зоне и до 3 касаний в зоне обороны (не более трех передач мяча в зоне обороны). Игрок обороны у полузащитников может сразу выполнить длинную передачу нападающим. В крайних зонах играют два защитника против двух нападающих (три на три; три на два). Замены игроков по амплуа производит тренер.

3. Упражнения с преимущественным обучением ударным действиям

Упражнение 16(перестрелка).

Применяется с возраста 7-8 лет.

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучению приему и перехватам мяча.

Задача: забить гол или сбить стойку соперника.

Возраст 7-8 и 8-9 лет (рис. 28).

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 человек, играющих только в пределах своего квадрата. Игра проводится 5-6 мячами. В дальних частях каждого квадрата расположены ворота (1,5х0,7 м). Стойки находятся ближе к центру, они должны быть достигаемы для удара внутренней стороной стопы. Количество касаний не регламентируется, защищать стойки и ворота можно по правилам футбола, без вратарей. Наносить удары разрешается низом, до уровня пояса. Если мяч попадает в игрока выше уровня пояса, то в ворота команды, нарушившей правила, назначается пенальти. Правила: от ворот, угловой, вбрасывание аута – не действуют. Во всех случаях мяч вводится с боковой и лицевой линии ударом или ведением. В среднюю зону игрокам обеих команд заходить не разрешается. По мере обучения вводятся нападающие (1-2 игрока), которые играют только в зоне соперника.

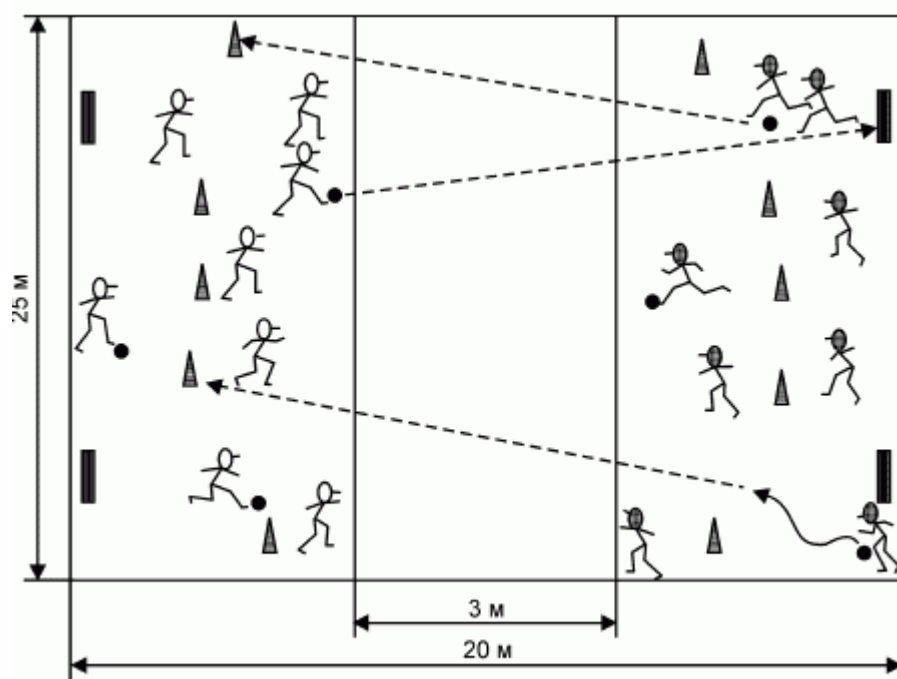


Рис. 28

Время игры: 10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 17

Применяется с 8-9 лет.

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение приему и ударам по летящему мячу.

Задача: забить гол или сбить стойку соперника.

Возраст 8-9 лет (рис. 29).

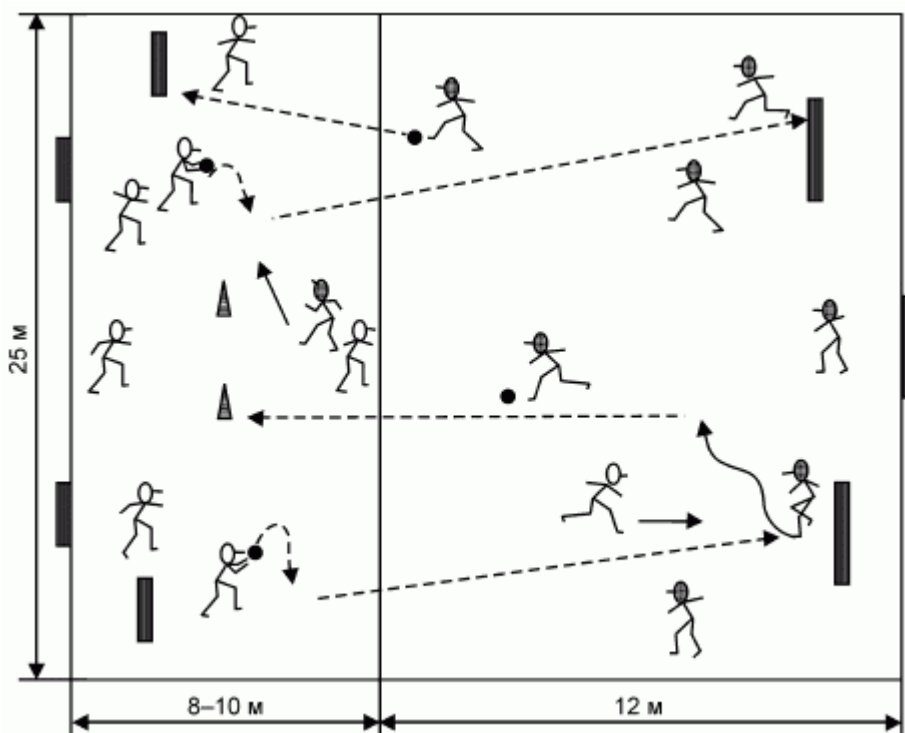


Рис. 29

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 человек, играющих только в пределах своего квадрата. Игра проводится 4-6 мячами. Одна команда защищает трое ворот (3х2 м), другая – четверо малых ворот (1,5х0,7 м) и стойки по футбольным правилам, без вратарей. Количество касаний не регламентируется. Наносить удары команда «белых» может только по падающему мячу (с отскока от газона) после собственного подброса (2-3 м вверх-вперед) внутренней стороной стопы (до 9 лет – произвольно). Команда «черных» забивает произвольно. Правила: от ворот, угловой, вбрасывание аута – не действуют. Во всех случаях мяч вводится с боковой и лицевой линии ударом или ведением с последующим ударом. В каждой команде есть два нападающих, которые действуют только в зоне соперника и при отборе или получении мяча из своей зоны, имеют право забить в ворота соперника. После 7-10 мин игры команды меняются воротами.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Возраст 10-13 лет (рис. 30).

Цель: обучение ударам по летящему и катящемуся мячу.

Сопряженное воздействие: обучение приему и передачам мяча, развитие внимания, восприятия.

Задача: забить гол в ворота соперника.

Содержание. Участвуют две команды по 8-10 человек, играющих только в пределах своего квадрата 4-5 мячами. У команды «черных» квадрат разделен пополам. В средней зоне игра не проводится. Одна команда с двумя вратарями защищает двое ворот 5х2 м и двое малых ворот. Вторая команда – двое гандбольных ворот и двое малых ворот (1,5х0,7 м), играя без вратарей (с одним вратарем на двое гандбольных ворот).

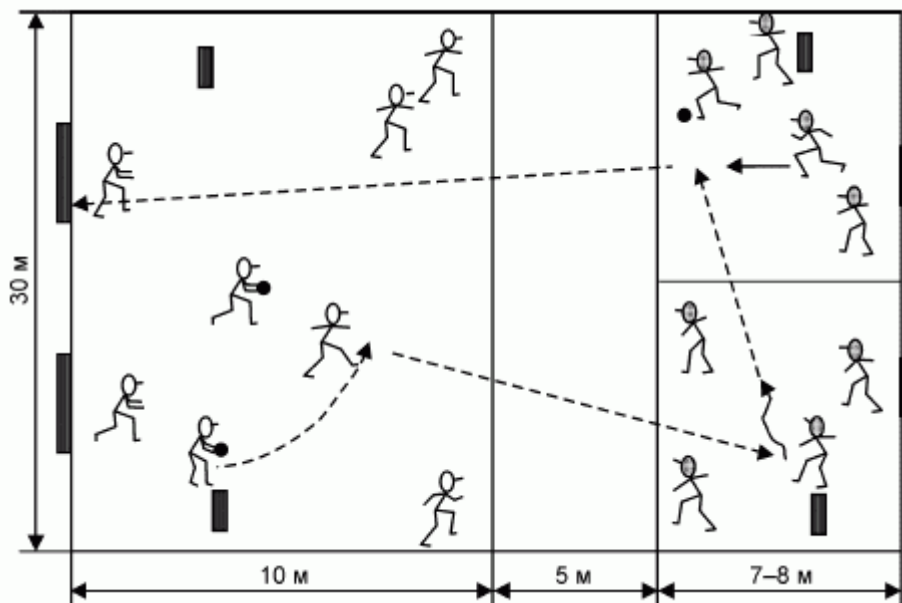


Рис. 30

Наносить удары команда «белых» может только по летящему и падающему мячу (с отскока от газона для 10-11 лет и с «полуплета» для старших) после верховой передачи партнера или вратаря. Для 10-11 лет передача осуществляется руками, для 12-13 лет – ногами с рук. Команде «черных» для нанесения удара необходимо выполнить передачу партнеру низом в другую часть квадрата.

Удар наносится в 1-2 касания, в зависимости от задач (для 12-13 лет только низом, не выше уровня колен). Каждая команда может иметь до двух нападающих в зоне соперника. Тренер внимательно следит за необходимым количеством мячей, находящихся в игре.

После 7-10 мин игры команды меняются местами.

Схема проведения упражнения приведена для возраста 10-11 лет.

Для того, чтобы использовать упражнение для футболистов 12-13 лет, необходимо пропорционально увеличить размеры каждой зоны.

Возраст 10-14 лет и старше (рис. 31).

Цель: обучение (совершенствование) ударам по летящему мячу головой и ногами.

Сопряженное воздействие: обучение передач мяча, перехватам, развитие внимания, мышления, восприятия.

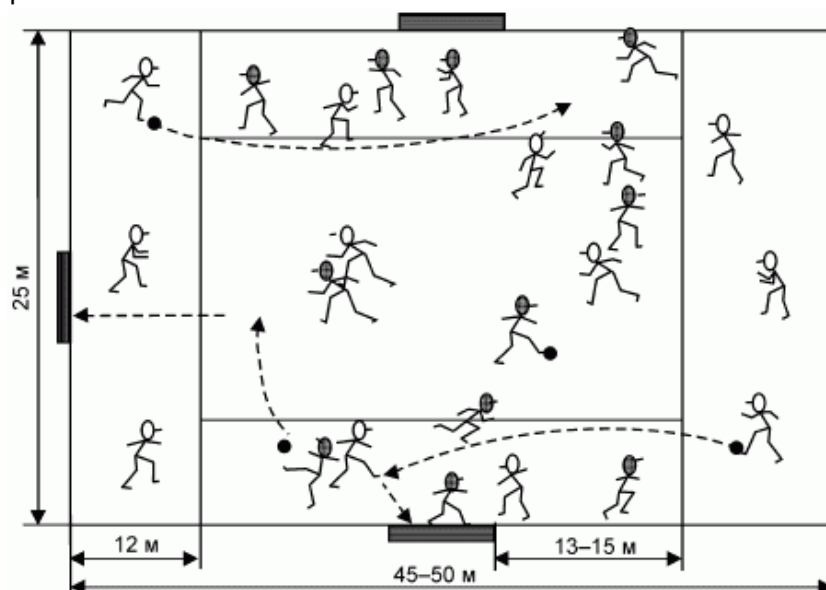


Рис. 31

Задача: забить гол в ворота соперника.

Содержание. Участвуют две команды по 10-12 человек, играющих только в пределах своих квадратов 4 мячами. Команда «черных» (с двумя вратарями) защищает двое ворот 5х2 м. Команда «белых» – сдвоенные гандбольные ворота или двое ворот 5х2 м, играя без вратарей.

Команда «белых» состоит из двух троек защитников, играющих в крайних квадратах, и шести нападающих, играющих в квадрате соперника. Команда «белых» может наносить удары только по летящему мячу после передачи партнера верхом из крайнего квадрата. Команда «черных» может наносить удары по воротам соперника только из своего квадрата. Нападающие «белых» активно участвуют в борьбе за мяч и препятствуют нанесению удара по своим воротам. По окончании первого тайма команды меняются воротами.

Время игры: 2 тайма по 10 мин. Схема проведения упражнения приведена для возраста 10-11 лет.

Для возраста 12-14 лет длина крайних квадратов не менее 16 м (стандартная штрафная площадка).

Упражнение 18

Применяется с 10-11 лет и старше со ступенчатым усложнением правил.

Цель: обучение выполнению ударов по летящему мячу головой и ногами, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение перехватам мяча, обучение групповым взаимодействиям.

Задача: забить гол головой или ногами с лета (после приема верхового мяча в два касания).

Возраст 10-11 лет (рис. 32).

Содержание. Игра проводится по правилам футбола. Участвуют две команды по 9-12 человек, играющие 2 мячами. Состав команды: вратарь, 3-5 защитников, 2 полузащитника, 3 нападающих, играющих только в пределах своего квадрата. В крайних квадратах играют по одному нейтральному. Передачу нападающим может сделать только полузащитник из крайнего квадрата или нейтральный игрок (если нейтрального игрока нет, то диагональную передачу нападающим может выполнять защитник).

Количество касаний не регламентируется. Правило вбрасывания аута не действует. Во всех случаях мяч вводится с боковой линии свободным ударом.

Происходит периодическая смена амплуа игроков.

Время игры: 20 мин. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

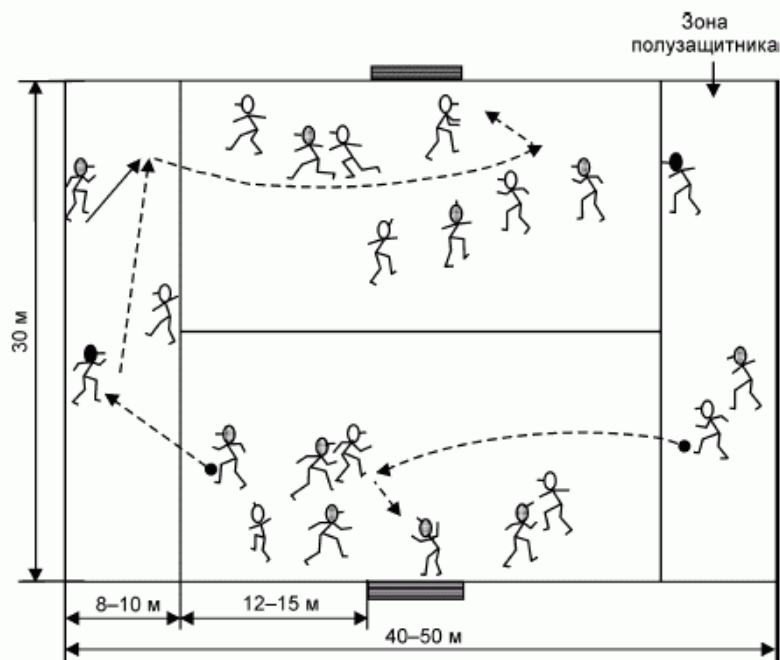


Рис. 32

4. Упражнения с преимущественным обучением ведению, финтам, обводке, отбору мяча

Упражнение 19 (борьба за мячи) Применяется с 7-8 лет.

Цель: воспитание общей ловкости, обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: развитие внимания и мышления.

Задача: доставить мяч руками в свой двор.

Возраст 7-8 лет (рис. 33).

Задача: перенести мяч в свой двор.

Состав участников: две команды по 8-12 игроков. Игра проводится 10 мячами (по 5 мячей в каждом дворе).

Содержание. Игровая площадка разделена на 2 зоны: зона «белых» и «черных». В каждой зоне имеется «свой» двор. Игроки, завладев мячом во дворе соперника, стремятся руками перенести их в свой двор, применяя при этом рывково-тормозные действия и ложные движения. Если невозможно обыграть игроков противника, владеющему мячом разрешено сделать передачу партнеру, находящемуся в зоне соперника. Игрокам команд разрешается осаливание соперника в своей зоне. В зоне «своего» двора осаливание не производится. При осаливании игрок останавливается и не имеет право двигаться, пока его не выручит партнер по команде. Если осаленный игрок был с мячом, мяч отбирается и возвращается в город.

Время игры: **10-12 мин.**

Выигрывает команда, завладевшая всеми мячами.

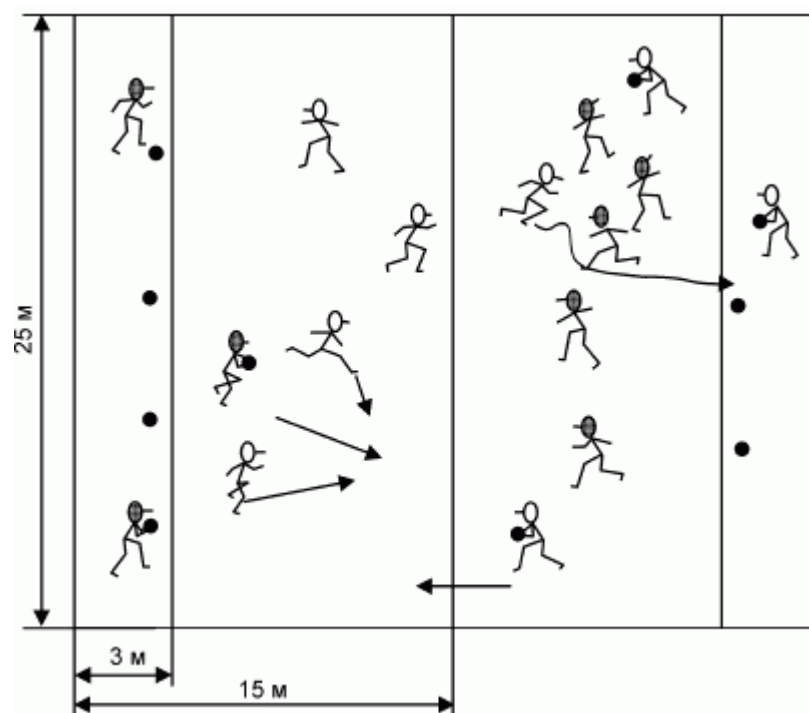


Рис. 33

Возраст 8-9 и 9-10 лет (рис. 34).

Задача: перенести мяч в «свой» двор руками (первый тайм) за счет ведения и обводки (второй тайм).

Правила и условия проведения упражнения аналогичны предыдущему упражнению. Во втором тайме вместо осаливания игрока с мячом осуществляется отбор. Если невозможно обыграть игроков противника, владеющему мячом разрешено сделать передачу партнеру, находящемуся в зоне соперника. Для возраста **10-11 лет** и старше возможна постановка следующей задачи: на поле соперника разыграть комбинацию в 3 передачи в 1 касание (последняя передача может быть направлена в свою зону). Однако основным действием в этом упражнении должна быть обводка с применением финтов и отбор мяча.

Для использования этого упражнения в старшем возрасте, правила должны быть ступенчато усложнены.

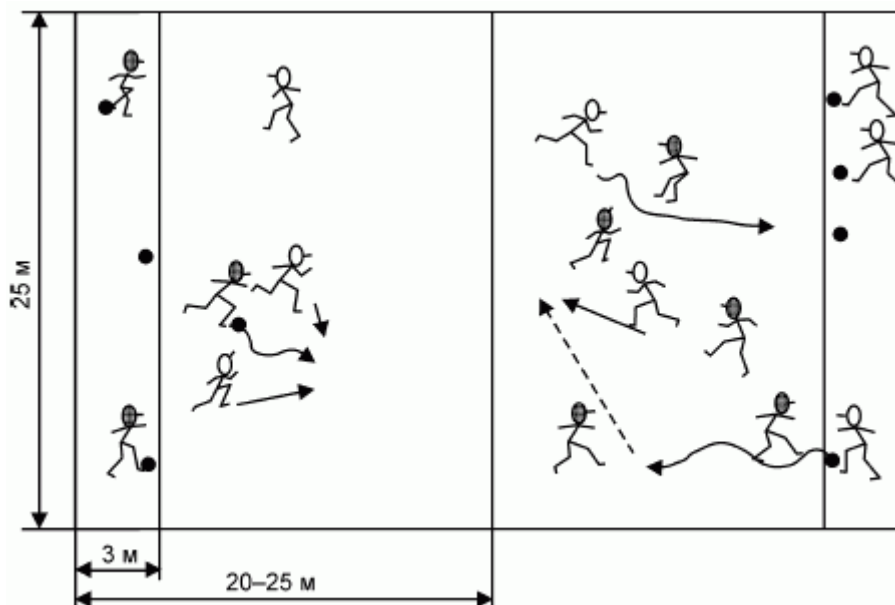


Рис. 34

Упражнение 20

Применяется с 7-8 лет и старше со ступенчатым усложнением правил и заданий.

Цель: обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению длинных передач и приему мяча (с 9-10 лет), развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч в ворота после обводки соперника.

Возраст 7-8 лет (рис. 35).

Задача: забросить мяч в ворота (3х2 м) соперников.

Состав участников: две команды по 9-12 игроков. В одном игровом эпизоде участвуют 2 нападающих, 2 защитника и вратарь.

Одновременно защитники (без мячей) и нападающие (с мячом в руках) выполняют «змейку», состоящую из 3-5 колпачков (3-4 м). «Змейка» выполняется с максимальной частотой шагов. Отбор мяча осуществлен, когда защитник осалит нападающего (за штрафной) или поймает его двумя руками (в штрафной). Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда оба мяча отобраны или заброшены в ворота (если мяч остался один, то нападающие могут играть в пас, а защитник может помочь партнеру). Движение назад игроку с мячом засчитывается как потеря мяча.

Время игры: 2 тайма по 7-8 мин. Побеждает команда, забросившая больше мячей.

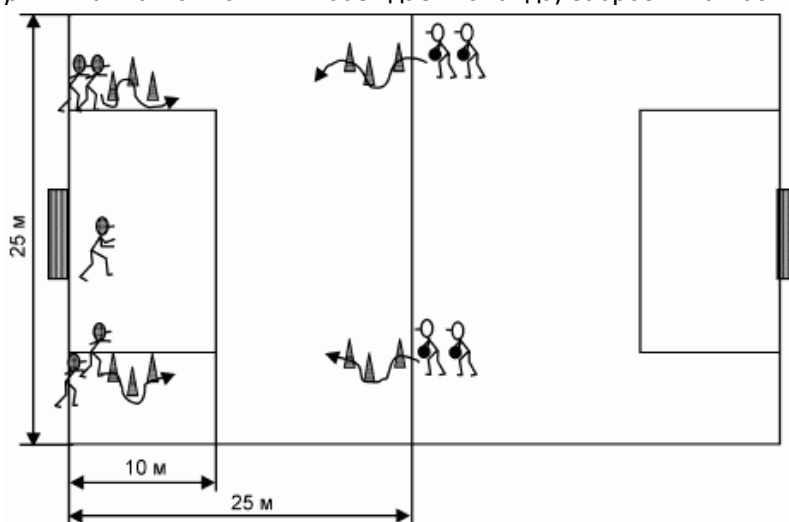


Рис.35

Возраст 7-8 лет (рис. 36).

Задача: забить мяч в ворота соперников.

Состав участников: две команды по 9-12 игроков. В одном игровом эпизоде участвуют 2 нападающих, две пары защитников и вратарь.

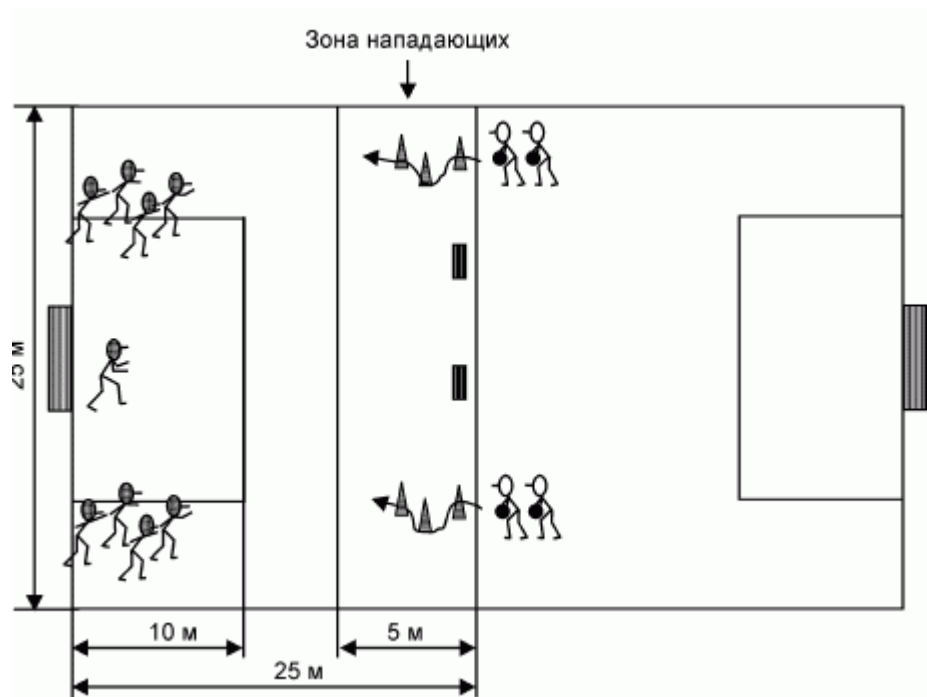


Рис.36

Зона нападающих Одновременно защитники (без мячей) и нападающие (с мячом в руках) выполняют «змейку». Защитники осуществляют отбор мяча и забивают в малые ворота нападающих. Защитникам не разрешается расцепляться и входить в зону нападающих.

Нападающие после «змейки» должны опустить мяч на газон и продолжить ведение и обводку, стремясь забить мяч в ворота (3х2 м). Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда оба мяча отобраны (выбиты) или забиты в ворота (если мяч остался один, то нападающие могут играть в пас, а защитники – помочь партнерам).

Время игры: 2 тайма по 7-8 мин. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Возраст 8-9 лет.

Условия те же, что и в предыдущем упражнении, но нападающим одновременно противостоят три пары защитников. Нападающие вместо «змейки» выполняют два финта (ложный замах и ложная остановка).

Возраст 8-9 лет (рис. 37, а).

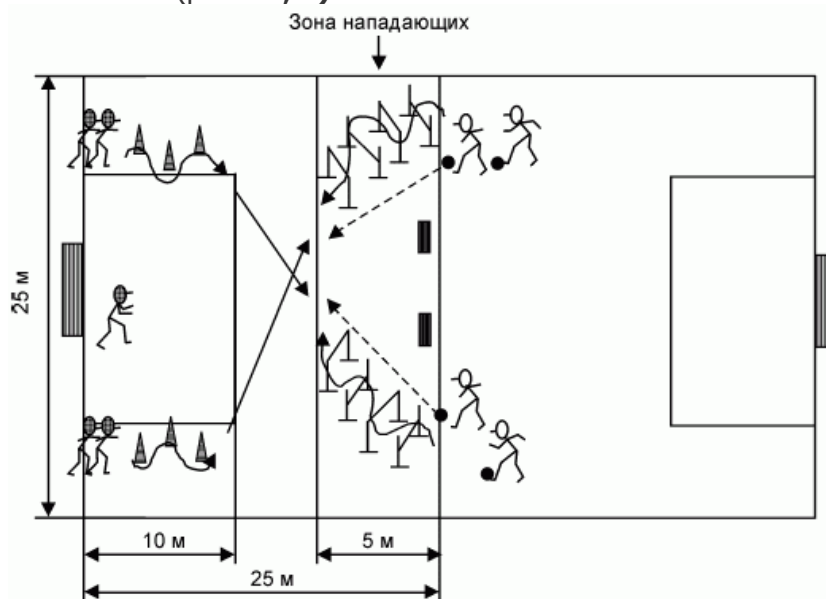


Рис. 37, а

В одном игровом эпизоде участвуют 2 нападающих, 2 защитника и вратарь.

Одновременно защитники выполняют «змейку», а нападающие выполняют передачу себе на ход, после чего выполняют комбинацию, состоящую из прыжков и пролезаний под барьером. Далее нападающие берут мяч под контроль, выполняют ведение и обводку, стремясь

забить в ворота (3х2 м). Защитники осуществляют отбор мяча и забивают в малые ворота нападающих. Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда оба мяча отобраны (выбиты) или забиты в ворота (если мяч остался один, то нападающие могут играть в пас, а защитники – помочь партнерам). Защитники не имеют право входить в зону нападающих.

Время игры: 2 тайма по 7-8 мин.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

Возраст 8-9 лет (рис. 37, б).

В одном игровом эпизоде участвуют 2 нападающих, 2 защитника и вратарь.

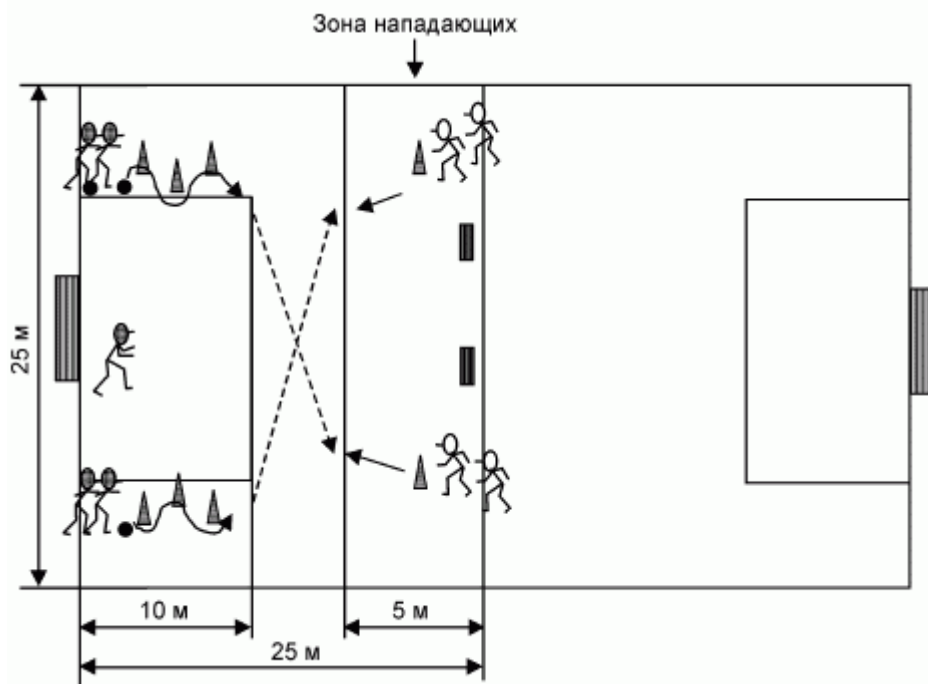


Рис. 37, б

Одновременно защитники выполняют «змейку» или два финта, после чего направляют мяч нападающим. Нападающие начинают движение во время выполнения передачи, принимают мяч, выполняют ведение и обводку, стремясь забить в ворота (3х2 м). Защитники осуществляют отбор мяча и забивают в малые ворота нападающих. Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда оба мяча отобраны (выбиты) или забиты в ворота (если мяч остался один, то нападающие могут играть в пас, а защитники – помочь партнерам). Защитники не имеют право входить в зону нападающих. Если передача защитника неточна, тренер дает нападающему запасной мяч. Если нападающий не сумел принять мяч, тренер подает ему запасной мяч по высокой траектории.

Время игры: 2 тайма по 7-8 мин.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

Возраст 9-10 лет и старше (рис. 38).

Сопряженное воздействие: воспитание специальной быстроты.

В одном игровом эпизоде участвуют 2 нападающих, 2 защитника и вратарь.

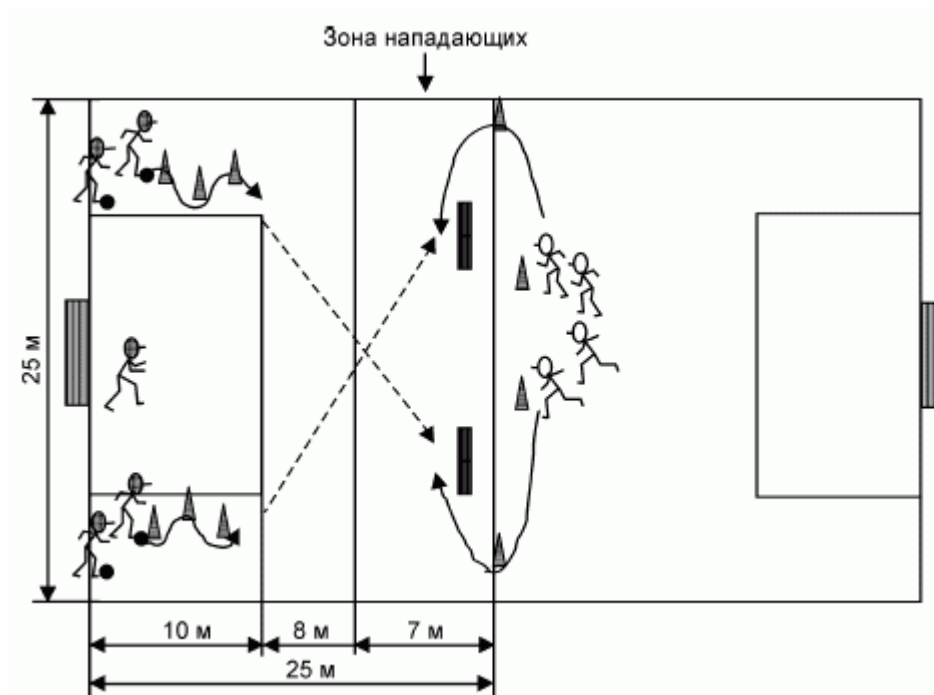


Рис. 38

Одновременно стартуют нападающие и защитники. Защитники выполняют «змейку» или два финта, после чего стараются забить мяч в ворота (сдвоенные малые ворота общим размером 3x7 м) нападающих. Нападающие выполняют ускорение и стараются принять – перехватить мяч. Если передача защитника неточна, тренер дает нападающему запасной мяч, а защитник дополнительно выполняет кувырок вперед. Если нападающий не сумел принять мяч, тренер подает ему запасной мяч по высокой траектории или мяч в игре остается только один. Далее нападающие выполняют ведение и обводку, стремясь забить в ворота (5x2 м). Защитники осуществляют отбор мяча и забивают в малые ворота нападающих. Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда оба мяча отобраны и покинули пределы поля или забиты в ворота. Если мяч остался один, то нападающие могут играть в пас, а защитник помогает своему партнеру по обороне. Защитники не имеют право входить в зону нападающих. Обратите внимание на синхронное выполнение упражнения. Мяч после удара защитника должен доходить до ворот не более чем в 20% случаев. В связи с этим необходимо корректировать длину отрезка, пробегаемого нападающими. На приведенной схеме, длина скоростного отрезка, пробегаемого нападающими, 15-18 м.

Время игры: 2 тайма по 7 попыток.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 21

Применяется с 7-8 лет и старше.

Цель: обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению удара после обводки, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч в ворота после обводки соперника.

Возраст 7-8 и 8-9 лет (рис. 39).

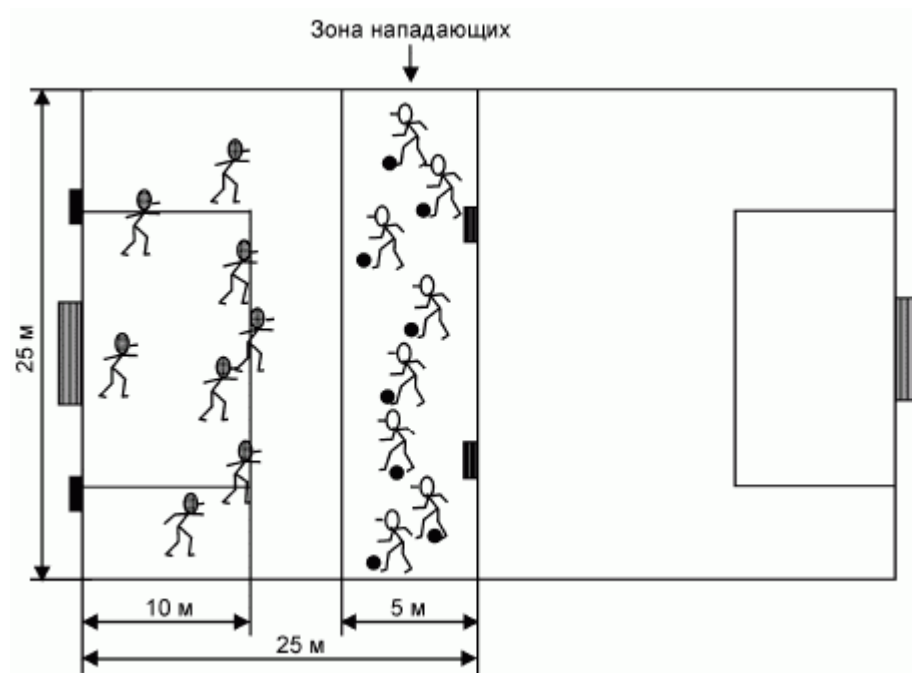


Рис. 39

Состав участников: две команды по 8-12 игроков. В игровом эпизоде участвуют все игроки команд.

Нападающие (каждый с мячом) одновременно стартуют, выполняют ведение и обводку с целью забить мяч в ворота (двое малых ворот и одни 3x2 м) защитников. Малые ворота нельзя защищать руками. Защитники стараются отобрать мяч и забить в ворота (двое малых ворот) нападающих или выбить мяч за игровую площадку. Игра не возобновляется теми мячами, которые забиты в ворота или покинули игровое поле.

Защитники не имеют право забивать мяч из зоны нападающих. Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда на поле не осталось ни одного мяча. В случае нарушения правил команда после игрового эпизода получает право на пенальти.

Время игры: 2-4 тайма по 5 повторений. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Возраст 11-12; 12-13 лет (рис. 40).

Участвуют две команды по 10 человек. В одном игровом эпизоде участвуют 3 нападающих (с 2 мячами), 3 защитника, играющих в своих зонах, и 2 вратаря.

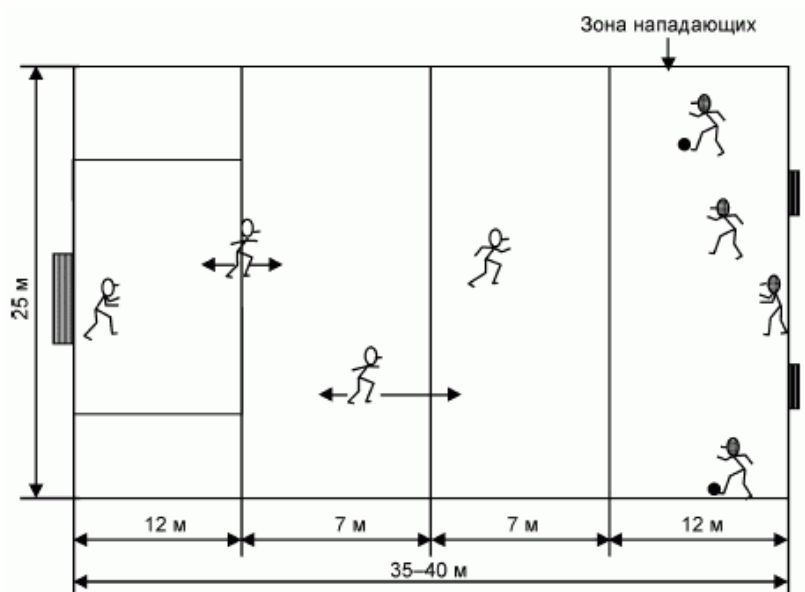


Рис. 40

Нападающие в своей зоне во время скоростного ведения, выполняют три разнообразных финта, стараются обыграть защитников и забить гол. Защитники играют в обороне и в атаке только в своих зонах. Осуществив отбор мяча, забивают в ворота нападающих. Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда оба мяча отобраны (выбиты) или забиты в ворота (если мяч остался один, то нападающие могут играть в пас, а защитники – помочь партнерам). Защитники не имеют право входить в зону нападающих.

Размер ворот защитников 5х2 м, нападающих – 3х2 м.

Время игры: 2-4 тайма по 6-8 повторений. После каждого тайма – смена игрового ам-плуа. Время одного игрового эпизода до 20 с.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Возраст 13-14 лет (рис. 41).

Сопряженное воздействие: с 13-14 лет можно ставить задачу по воспитанию скоростной выносливости, с активной игрой в эпизоде не менее 25-30 с. В этом случае варьируется размер поля, сопротивление, возможно введение запасных мячей.

В одном игровом эпизоде участвуют 3 нападающих (с мячами), 3 защитника, играющие в своих зонах, и 2 вратаря.

Нападающие в своей зоне во время скоростного ведения выполняют три разнообразных финта, стараются обыграть защитников и забить гол. Защитники осуществляют отбор мяча в своих зонах и забивают в ворота нападающих. При отборе мяча атакующие защитники играют по принципу «два двора» (подключение в зону, куда выполнена точная передача). Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда оба мяча отобраны (выбиты) или забиты в ворота (если мяч остался один, то нападающие могут играть в пас, а защитники помочь партнерам). Защитники не имеют право входить в зону нападающих.

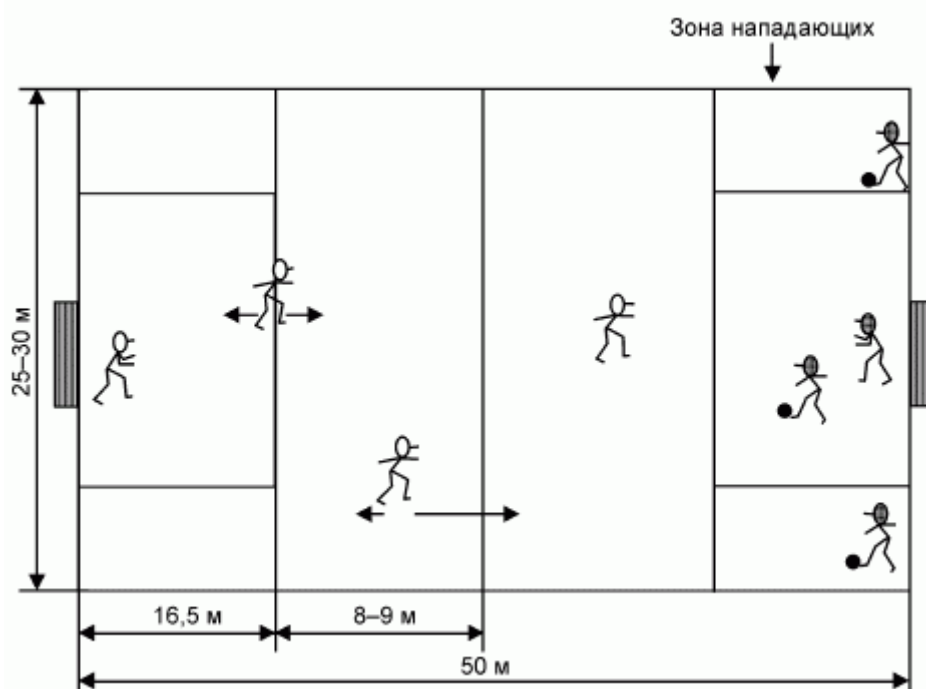


Рис. 41

Размеры ворот (с 12-13 лет) стандартные (или 6х2 м).

Время игры: 2-4 тайма по 6-8 повторений.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 22 («крабы»)

Используется с 10-11 лет (рис. 42).

Цель: обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению удара после обводки, развитие свойств внимания, восприятия.

Задача: забить мяч в ворота после обводки соперника.

Состав участников: две команды по 8-12 игроков. В игровом эпизоде участвуют все игроки обороняющейся команды и 2 игрока атакующей.

Одновременно 2 нападающих (каждый с мячом) выполняют ведение и обводку с целью забить мяч в ворота (5х2 м) защитников. Удар наносится из-за штрафной площади. Потеряв мяч, нападающий может помочь партнеру. Задача защитников: выбить мяч за пределы игровой площадки.

Время игры: 2 тайма по 7-10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

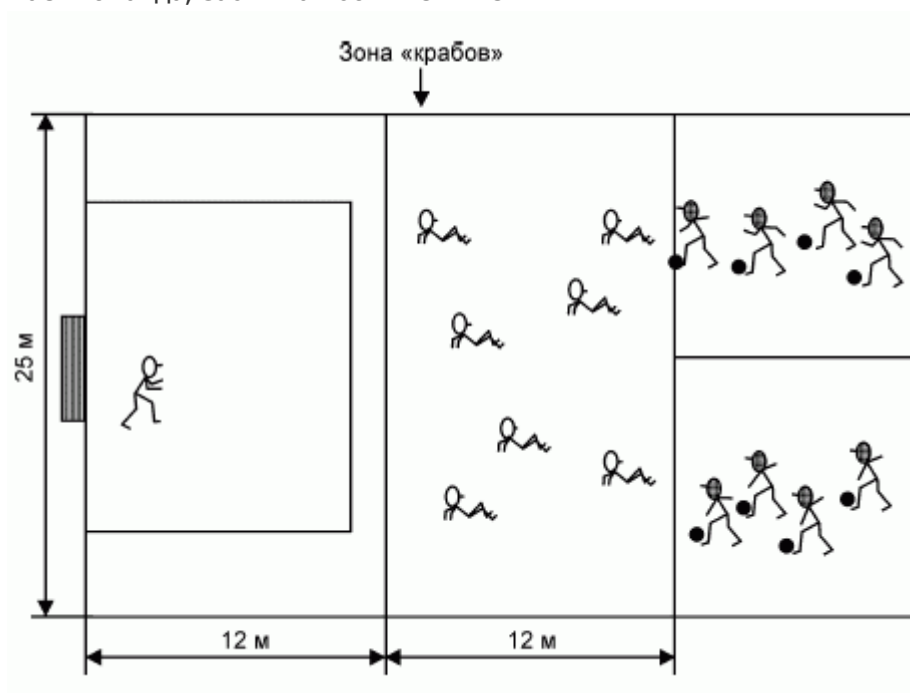


Рис. 42

Упражнение 23 («колпаки»).

Используется с 7-8 лет и старше.

Цель: обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению удара после обводки, развитие внимания и мышления.

Возраст 7-8 и 8-9 лет (рис. 43).

Задача: забить мяч в ворота (3х2 м) после ведения или обводки соперника.

Участвуют две команды по 8-10 человек, включая вратарей. Поле разделено на 3 зоны: зона «белых», зона «черных», зона, где играют только вратари. Игра ведется 4-5 мячами. Для того, чтобы нанести удар по воротам, надо сбить любой колпак на поле соперника. На каждой половине поля от 6 (игра 8 на 8) до 8 (игра 10 на 10) колпаков. Правила розыгрыша углового и свободного от ворот отсутствуют.

Вратари активно подают мячи после ударов по воротам.

Время игры: 10-15 мин. Побеждает команда, забившая больше мячей.

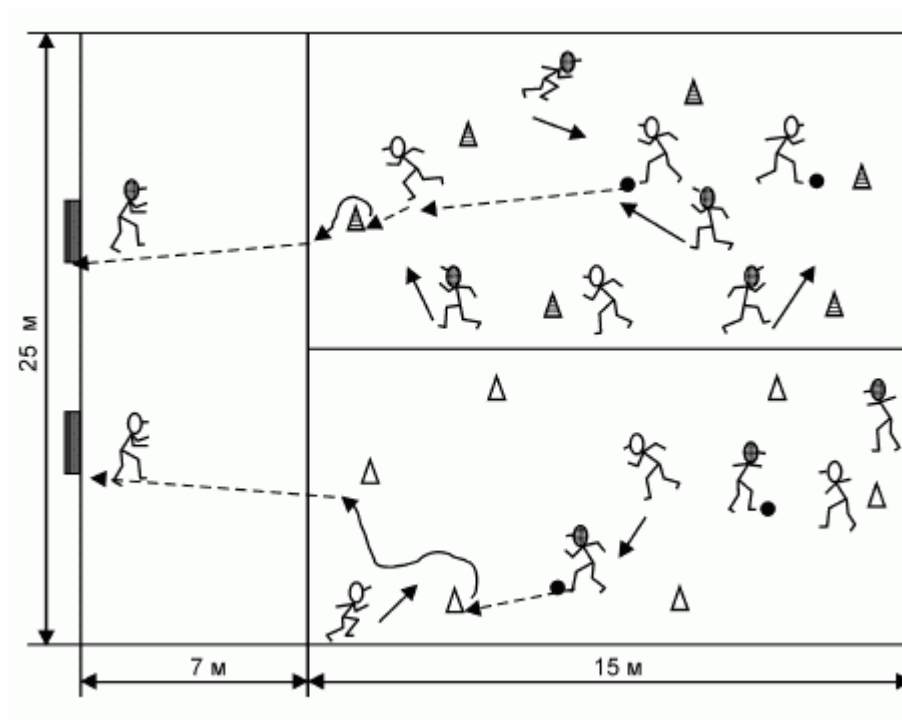


Рис. 43

Возраст 9-12 лет (рис. 44)

Задача: забить мяч в ворота (5x2 м) после ведения или обводки соперника.

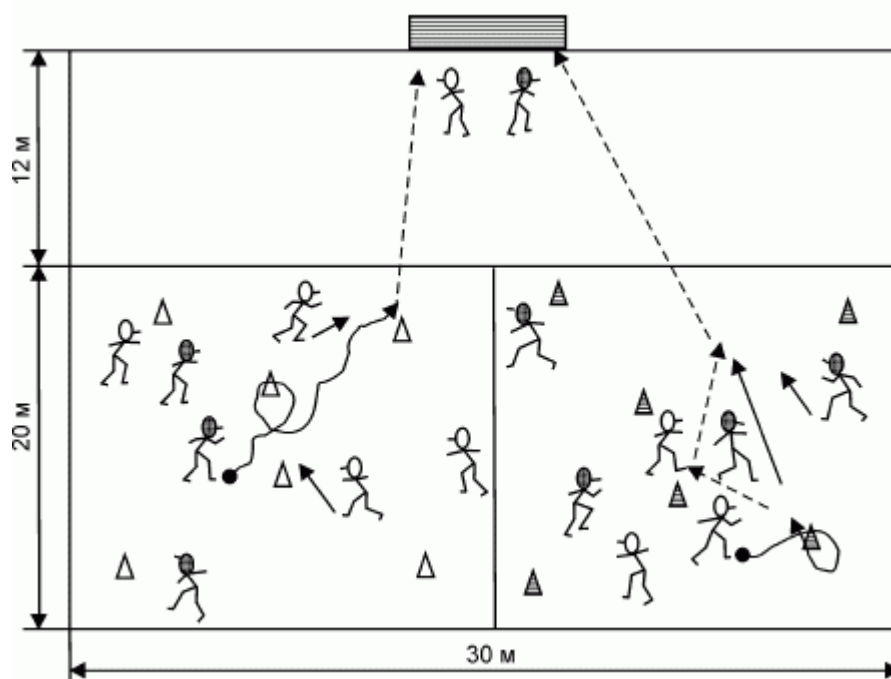


Рис. 44

Участвуют две команды по 8-10 человек, включая вратарей. Игра ведется 4-5 мячами. Для того чтобы нанести удар по воротам, надо обвести вокруг любой колпак на поле соперника (если упражнение не получается и мало ударов по воротам, тогда вместо обводки вокруг разрешается колпаки сбивать). Если удару активно противодействуют, разрешается играть в стенку. При условии выполнения двойной стенки можно выйти один на один с врата-

рем. Вместо одних ворот можно играть в четверо малых ворот, отстающих друг от друга на 1-3 м (в этом случае каждая команда защищает двое ворот), используются и двое ворот 2х5 м.

Остальные условия те же, что и в предыдущем упражнении.

С 13 лет упражнение уместно использовать для воспитания скоростной выносливости. При этом необходимо варьирование размеров игровой площадки и количества мячей.

Возраст 12 лет и старше (рис. 45).

Сопряженное воздействие: с 13-14 лет упражнение можно использовать как воспитание скоростной выносливости и проводить его серийно, с паузами отдыха. В этом случае необходима коррекция размеров крайних квадратов с целью обеспечения работы субмаксимальной мощности.

Задача: забить мяч в ворота 6х2 м (5х2 м) после фланговой передачи.

Участвуют две команды по 8-10 человек. Вратари – нейтральные. Игра проводится 4-5 мячами по условиям предыдущих упражнений. Усложняются атакующие действия футболистов. Нужно провести фланговую атаку, предварительно осуществив ведение вокруг колпака. В центральной зоне играют вратари и по 2 нападающих из каждой команды. Игрок, сделавший точную завершающую передачу, меняется местами с нападающим. В крайних квадратах игра проводится 4 на 4, 3 мячами (3 на 3), количество колпаков от трех до пяти (в зависимости от квалификации игроков).

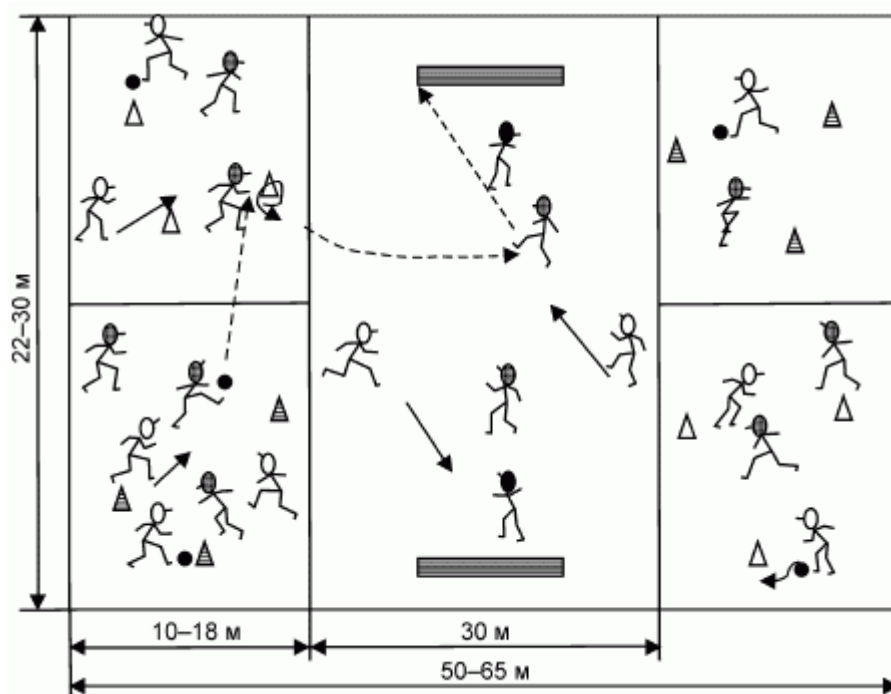


Рис. 45

Упражнение 24 (3 зоны)

Используется с 8 лет и старше (рис. 46).

Цель: обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению удара после обводки, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч в ворота (5х2 м) после ведения или обводки соперника.

Участвуют две команды по 8-10 человек, включая вратарей. Игра проводится 3-4 мячами. Поле разделено на 3 зоны: зона обороны, средняя зона, зона атаки. Для всех возрастов: в зоне атаки нельзя играть в пас.

Возраст 8-9 лет

Зона обороны и средняя зона – произвольно. Для 20-24 игроков размеры поля 50х25 м (длина средней зоны 30 м), 4 мяча, ворота 3х2 м или двое малых (у каждой команды). Малые ворота ставятся 1,5 м друг от друга.

Возраст 9-10 лет (показан на рисунке).

Зона обороны – произвольно, средняя зона – 2 касания. При перехвате, отборе – 3-4 касания.

С возраста 12-13 лет.

Сопряженное воздействие: закрепление выполнения коротких и средних передач и элементов групповых взаимодействий. Зона обороны – 3 касания. При перехвате, отборе – 4 (или произвольно). Средняя зона увеличивается до 15 м.

Возраст 13-14 лет

Зона обороны – 3 касания. При перехвате, отборе – 4. В средней зоне можно ввести правило игры в одно касание (при этом зона не более 10 м).

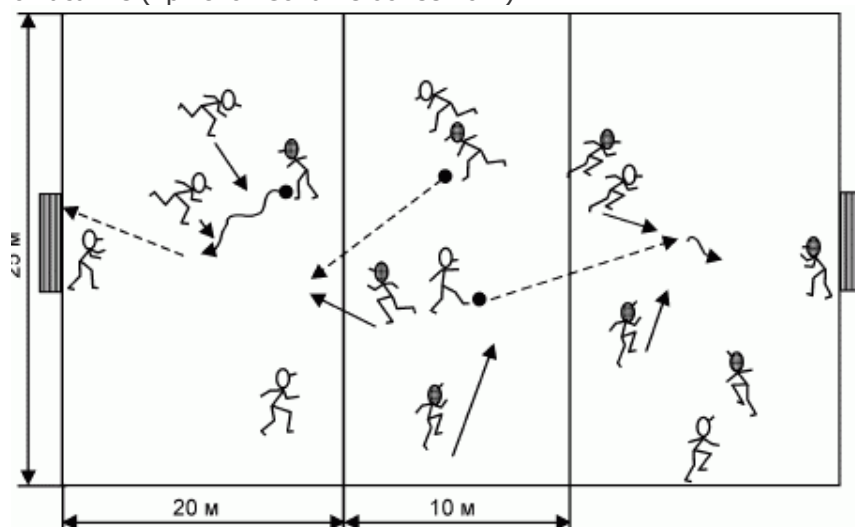


Рис. 46

Упражнение 25

Используется с 7-8 лет и старше.

Цель: обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению удара после обводки, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч в малые ворота после ведения или обводки из зоны соперника.

Участвуют две команды по 8-12 человек, включая вратарей. Игра проводится 3-4 мячами. Вместо вбрасывания аута с боковой линии выполняется ведение и обводка. Ограничения по выполнению ТТД нет.

Возраст 7-8 лет (для 20 играющих) – 5 мячей (рис. 47).

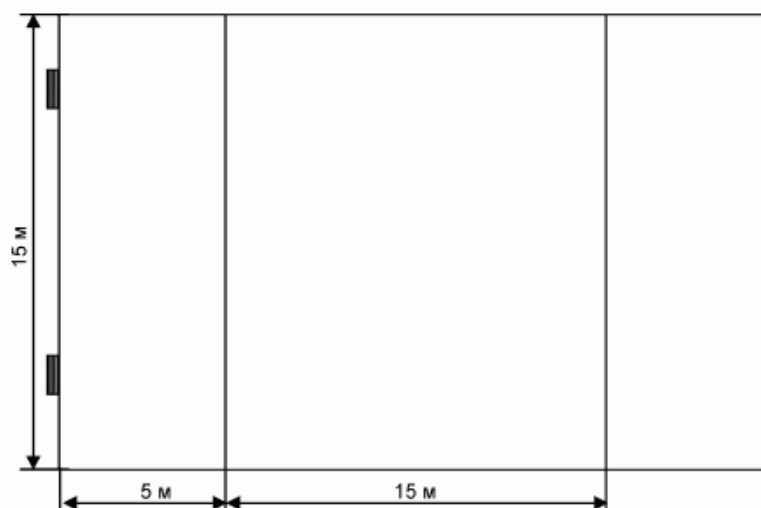


Рис. 47

Возраст 10-11 лет (для 20 играющих) – 4-5 мячей (рис. 48).

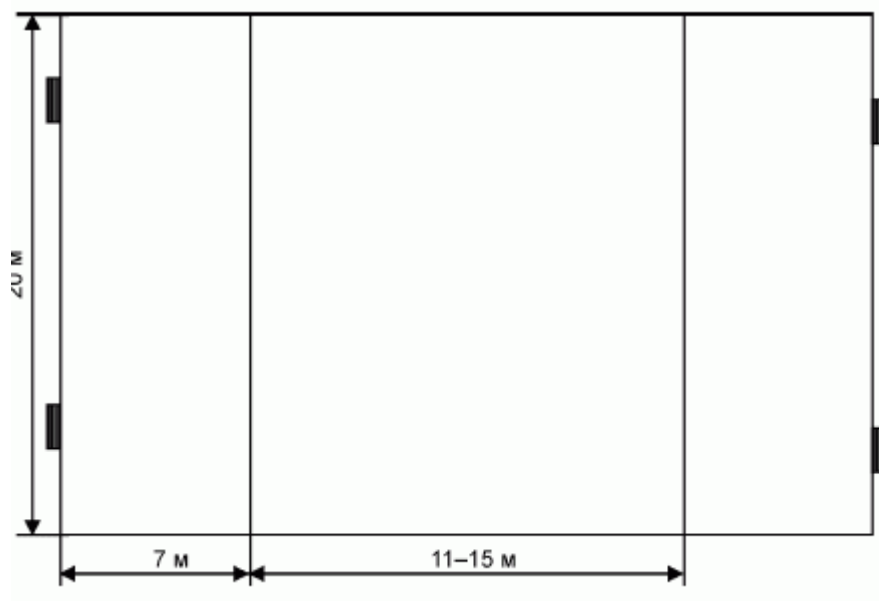


Рис. 48

Упражнение 26

Используется с возраста 8-9 лет и старше.

Цель: обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению удара после обводки, коротким и средним передачам, развитие внимания и мышления.

Возраст 9-10 лет (для 20 играющих) (рис. 49).

Задача: забить мяч в малые ворота.

Участвуют две команды по 8-12 человек, без вратарей. Игра проводится 3 мячами различного цвета. Двумя мячами белого цвета играют в своей зоне произвольно, в зоне соперника нельзя играть в пас. Мячом красного цвета можно забивать только после передачи. Вместо вбрасывания аута с боковой линии выполняется ведение и обводка. При нарушении правил или заданий все мячи передаются пострадавшей команде.

Время игры: 10-15 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

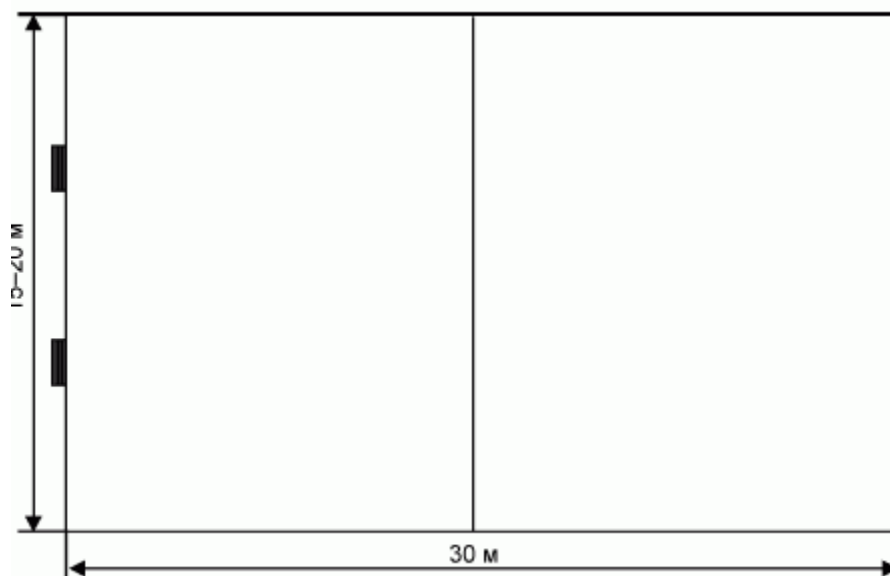


Рис. 49

Упражнение 27

Используется с 10-11 лет до ГСС (рис. 50).

Цель: обучение ведению, финтам, обводке, отбору мяча.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению удара после обводки, развитие внимания и мышления.

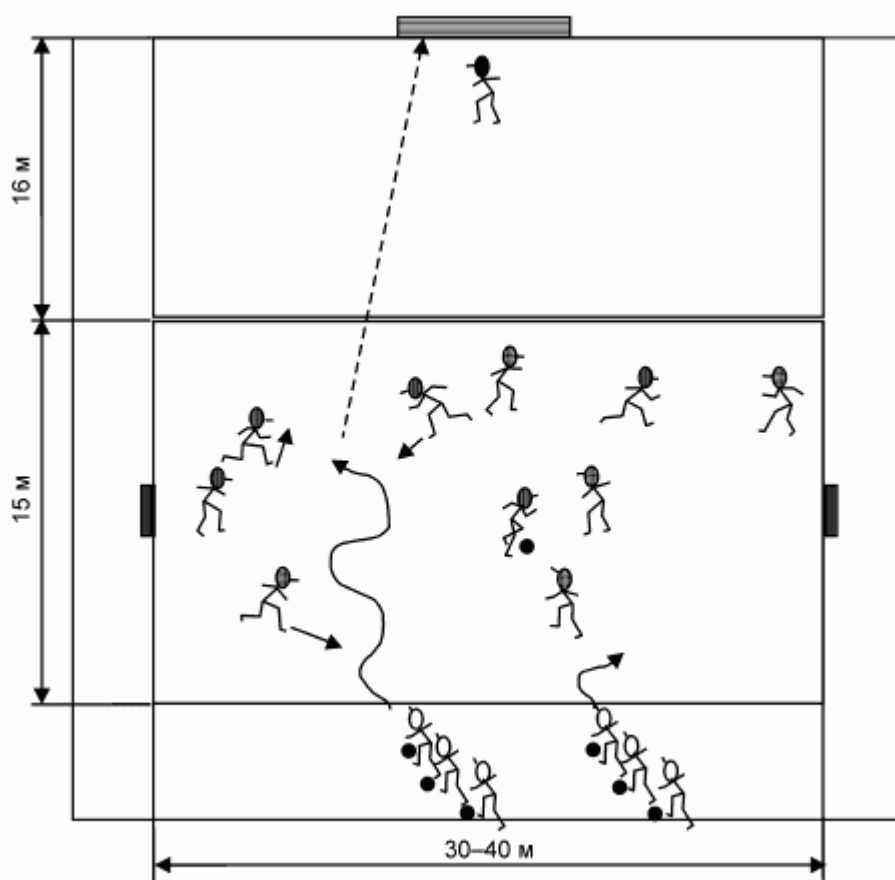


Рис. 50

Задача: забить мяч в ворота (5x2 м или стандартные) после ведения или обводки.

Содержание. Участвуют две команды по 8-10 игроков. Первая команда делится на две группы и играет в мини-футбол в малые ворота одним мячом. Футболисты второй команды должны при помощи ведения и дриблинга обыграть игроков первой команды и нанести удар по воротам (из-за штрафной площади). Одновременно в атаке могут принять участие не более двух игроков.

Играющие в мини-футбол имеют право активно противодействовать игрокам второй команды и в случае отбора забить мяч в большие ворота, не выходя из своего квадрата. Бить по воротам должен тот игрок, который отобрал мяч.

После первого тайма команды меняются местами. Проигравшие в мини-футбол выполняют 20-30 отжиманий (выпрыгивания «колени к груди»).

Время игры: 2 тайма по 10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей в большие ворота.

5. Упражнения с преимущественным обучением групповым взаимодействиям

Упражнение 28

Применяется для возраста 8-9 и 9-10 лет (рис. 51).

Цель: воспитание общей ловкости, обучение групповым взаимодействиям.

Сопряженное воздействие: обучение ударам головой, ногами с лета, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч головой или ногами с лета.

Содержание. Участвуют две команды по 7-8 человек. Игра ведется 1 мячом в гандбольные ворота по правилам подвижной игры «Борьба за мяч» в штрафных площадках по правилам футбола. Периодически производить остановку игры с показом и разбором характерных эпизодов. Тренер имеет 1-2 запасных мяча. Длинный свисток означает, что тренером вводится в игру другой мяч, предыдущий мяч немедленно возвращается тренеру.

Когда вводится запасной мяч:

- для поощрения атакующих, нанесших удар по воротам или создавших острый момент;
- для поощрения обороняющихся, которые более 20 с не дают возможности бить по своим воротам.
- в том случае, если отсутствует ширина и глубина атаки.

Время игры: 15 мин.

Тренер – запасной мяч 30

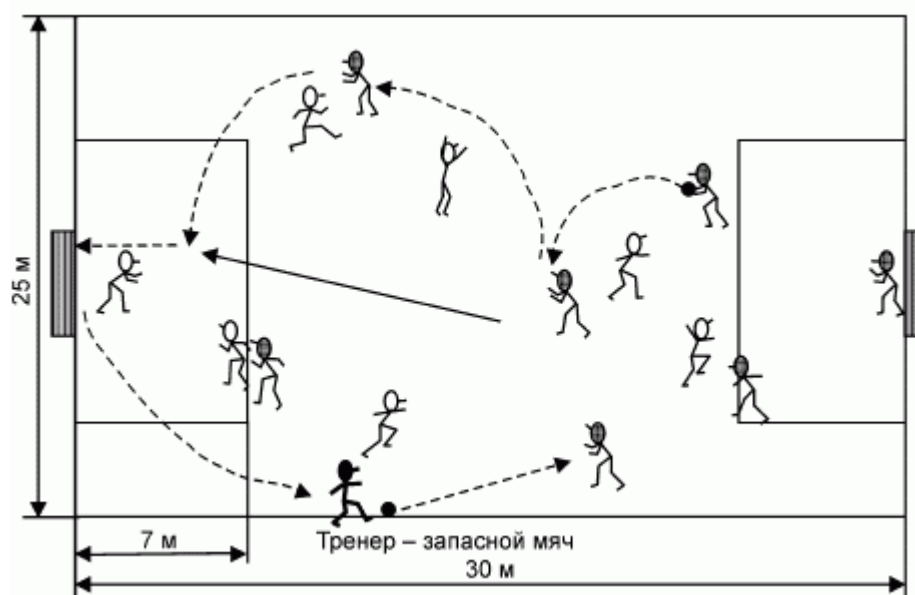


Рис. 51

Упражнение 29

Используется с 12 лет и старше со ступенчатым усложнением заданий (рис. 52).

Цель: обучение групповым взаимодействиям.

Сопряженное воздействие: обучение различным видам передач мяча, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч после фланговой атаки.

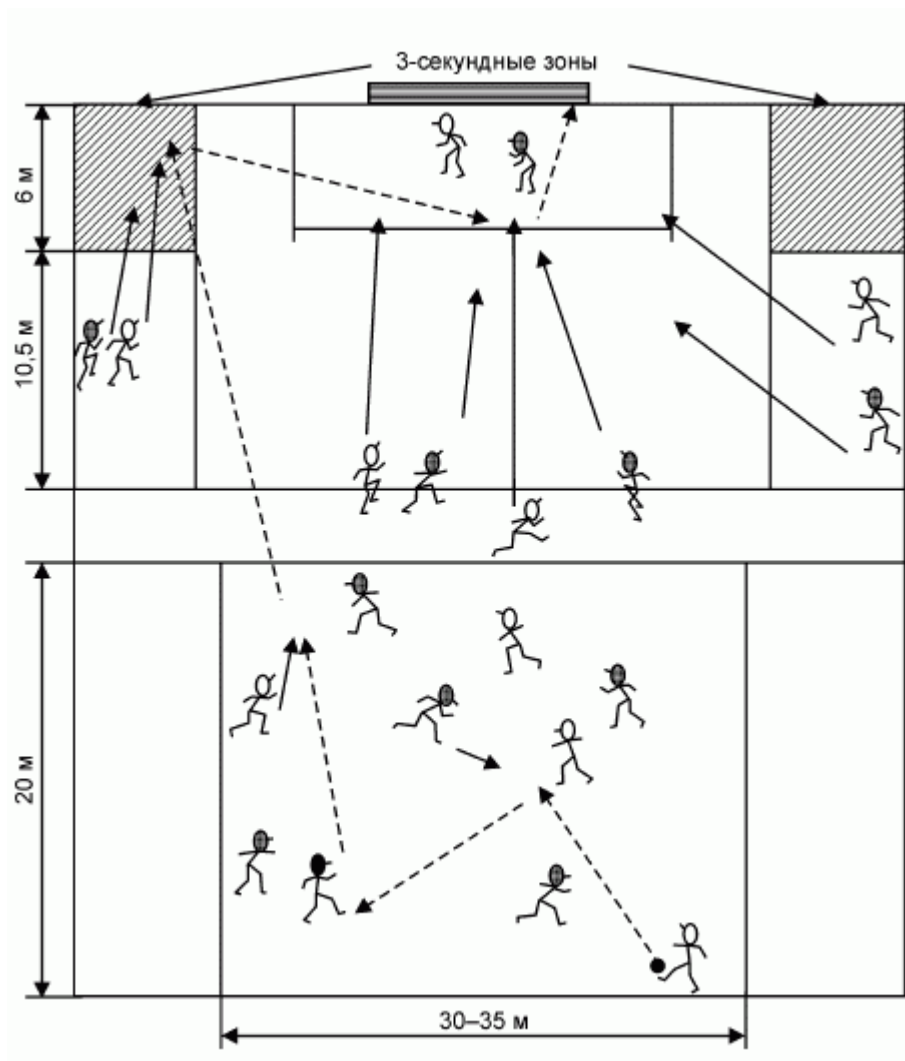


Рис. 52

Содержание. Участвуют две команды по 10-12 человек. Состав: 2 игрока (нападающие), играющие в стандартной штрафной площадке, 2 крайних игрока, 4 полузащитника в центральном квадрате и один нейтральный игрок, играющий за команду, владеющую мячом. Покидать квадраты не разрешается. Игра начинается в центральном квадрате 1 мячом. Задача игроков центрального квадрата: преодолевая противодействие соперника, точно доставить мяч на фланг. Задача крайних игроков: доставить мяч в зону штрафной площадки нападающим. На фланге, в зоне завершающей передачи (выделено серым цветом) активное противодействие не разрешается в течение 3 с, и игрок имеет возможность выполнить передачу нападающим. В другой части крайней зоны можно оказывать активное сопротивление.

Если полузащитники, играющие в центральном квадрате, выполнили передачу в крайнюю зону, то, не дожидаясь дальнейшего развития атаки, они немедленно получают следующий мяч и т.д. (пас на фланг – следующий мяч).

Фланговые игроки имеют право подключаться в штрафную площадку (см. рис. 52). После проведения фланговой атаки игроки крайних квадратов и штрафной площадки, должны вернуться на исходные позиции.

Тренер периодически производит смену амплуа игроков (игроков можно менять четверками).

Время игры: не менее 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 30

Используется с 8-9 лет.

Цель: обучение коротким и средним передачам мяча, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение приему мяча, перехватам, а с 11-12 лет обучение групповым взаимодействиям.

Для возраста 7-8 лет игра выполняется руками.

Возраст 8-9 лет (рис. 53).

Задача: точно играть в пас между квадратами, не допуская потерь мяча.

Игровая площадь состоит из двух равных квадратов по 4 играющих в каждом из них. Игра проводится 2 мячами. 2-3 водящих, играющих по всему полю, стараются отобрать или перехватить мяч. Если в одном из квадратов появилось двое водящих, мяч должен быть переправлен в другой квадрат. Водящим становится тот футболист, у которого отобрали мяч или перехватили после его передачи. Передача в аут считается перехватом.

Время игры: не менее 10 мин.

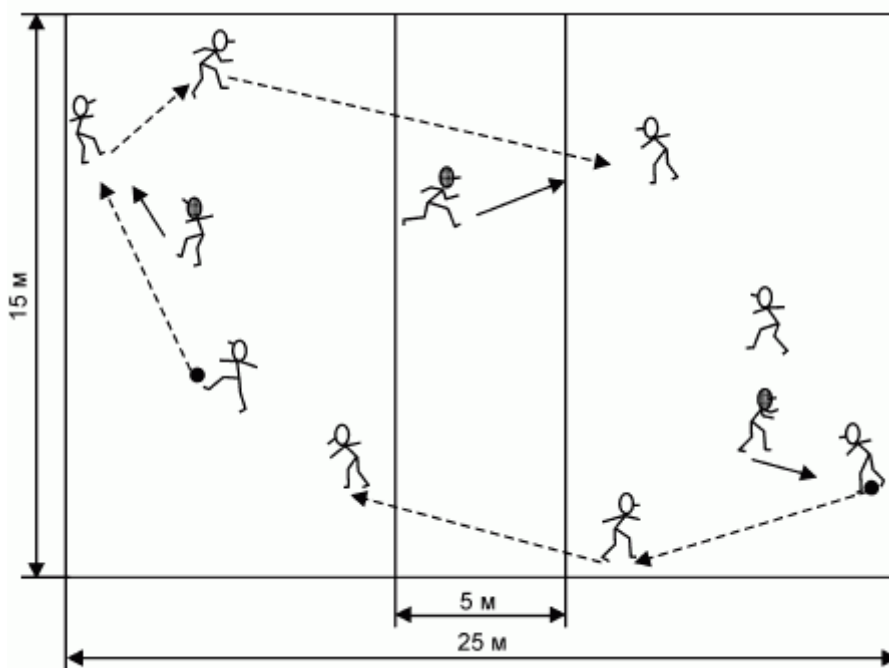


Рис. 53

Возраст 9-10 лет.

Условия игры те же, что и в предыдущем упражнении, однако вводится ограничение на количество передач в одном квадрате.

Возраст 10-11 лет.

Условия игры те же, что и в предыдущем упражнении, однако количество играющих увеличивается до 6 человек в каждом квадрате, размеры которых 25х15 м. Игра ведется 3 мячами.

Возраст 11-12 лет.

Задача: выполнить «стенку» между квадратами, «стенку на третьего». Условия игры усложняются: увеличивается расстояние между квадратами до 10-12 м, ограничивается количество касаний. Игра проводится 2 мячами. Третий мяч, отличающийся по цвету, может вводиться со специальным заданием.

Возраст 12-13 лет (рис. 54).

Игровая площадь составляет 3 квадрата по 3-4 играющих в каждом из них. Участвуют 2 водящих, а при хорошем контроле мяча – 3. В каждом квадрате разрешается производить не более 2-х передач мяча (третьей передачей мяч должен быть направлен в другой квадрат). Игра проводится 2 мячами.

В зависимости от обучающих задач расстояние между квадратами может варьироваться.

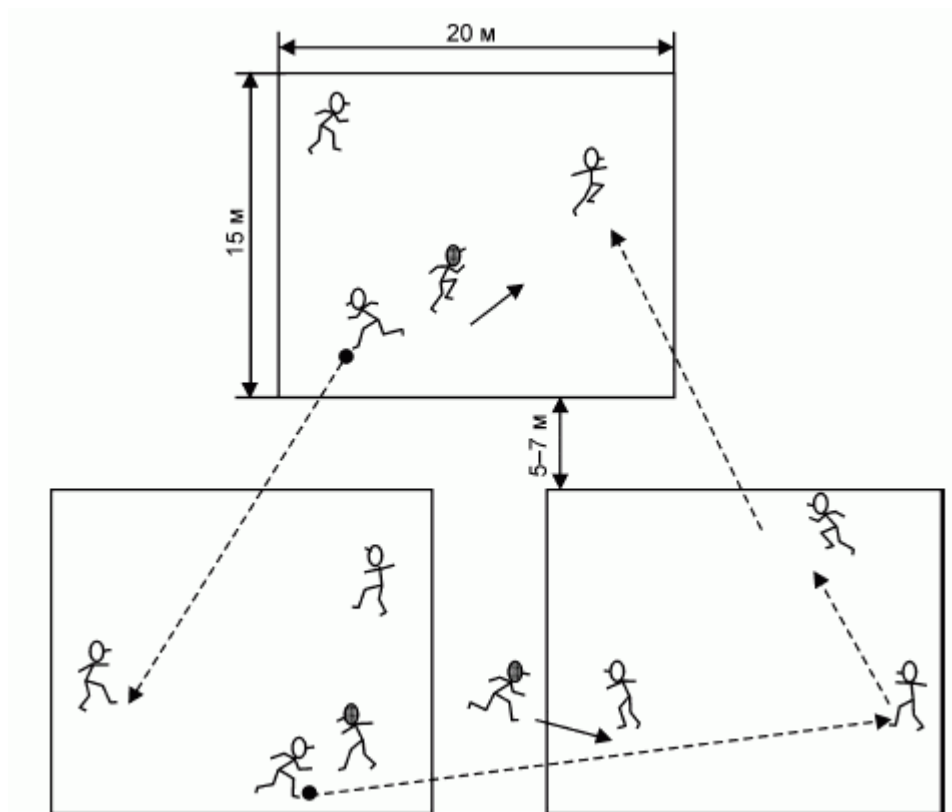


Рис. 54

Возраст 13 лет и старше (рис. 55).

Цель: закрепление (совершенствование) всех видов передач, обучение групповым взаимодействиям.

Сопряженное воздействие: развитие внимания и мышления.

Задача: удар по воротам после проведения фланговой атаки (атаки по центру).

Содержание. Игра проводится одним мячом в стандартные ворота. Игровая площадь составляет 3 квадрата по 3 игрока в каждом, штрафную площадь и 3-секундные зоны. Участвуют трое водящих, играющие по всему полю. В квадратах избегать долгого розыгрыша мяча (не более 3-х передач, после чего переводить мяч в другой квадрат).

Когда можно проводить атаку:

1. Если мяч был беспрепятственно доставлен из квадрата «А» в квадрат «В» или наоборот, то из последнего квадрата производится диагональная передача в зону, где игрок без сопротивления в течение 3 с принимает мяч и выполняет передачу в штрафную площадь (передачу назад под удар) игрокам другого крайнего квадрата.

2. Игроки центрального квадрата трижды играют с любым из крайних квадратов, после этого производят «проникающую» передачу в 3-секундную зону.

Трое водящих во время проведения фланговой атаки занимают место в штрафной и активно противодействуют атакующим (игрокам крайнего квадрата). Игроки квадрата, допустившие 3-5 неточных передач, становятся очередными водящими. При условии забитого мяча неточные передачи могут быть аннулированы. Немедленно, по завершению атаки в центральный квадрат вводится следующий игровой мяч, а игроки крайних квадратов и водящие должны вернуться на исходные позиции. В виде усложнения упражнения (по команде тренера «центр») передача из 3-секундной зоны направляется атакующим игрокам центрального квадрата назад, в район радиуса штрафной площади.

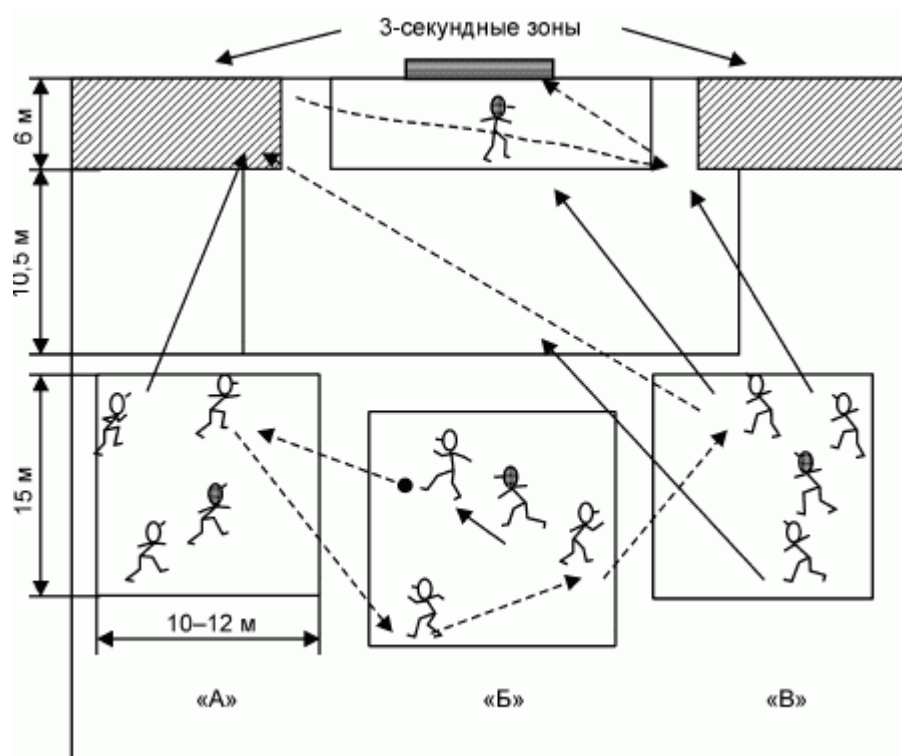


Рис. 55

Месторасположение и размер квадратов, количество играющих в них и количество противодействующих варьируются в зависимости от возможностей занимающихся, поставленных задач по обучению, моделированию конкретных игровых ситуаций.

Для успешного выполнения данного упражнения можно применять подводящие, ранее описанные упражнения, а также облегченный вариант по правилам «Борьба за мяч» с частичной игрой ногами или передачами ногами после ловли руками. *Время игры:* 20 мин.

Упражнение 31

Цель: обучение выполнению коротких и средних передач, обучение групповым взаимодействиям.

Сопряженное воздействие: обучение финтам и отбору мяча, ударам по летящему мячу, развитие внимания, мышления, восприятия.

Задача: забить 1-й мяч после атаки по центру; 2-й мяч – после фланговой передачи.

Применяется с 10 лет и старше по усложненным правилам.

Возраст 10-11 лет (рис. 56).

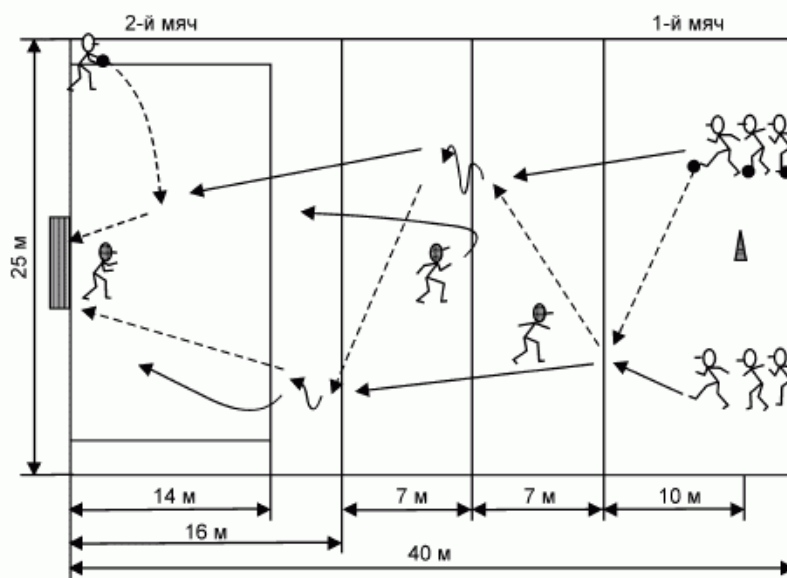


Рис. 56

Содержание. Участвуют две команды по 7-13 игроков. Состав игроков в одной ситуации: 2 нападающих против 2 защитников. Нападающие должны максимально быстро обыграть коллективно или индивидуально оборону соперника, нанести удар по воротам, затем завершить фланговую атаку (2-й мяч подает тренер или игрок, обладающий точной передачей). Защитники играют только в своих квадратах. Атака 1-м мячом завершается из-за штрафной площади (14 м). Против фланговой атаки (2-й мяч) обороняется защитник ближнего к воротам квадрата.

За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол – три очка.

Время игры: 2 тайма по 10 мин.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Возраст 11-12 лет (рис. 57).

Содержание. Условия те же, что и в предыдущем упражнении, но меняется количество игроков. Против двух нападающих играют: в первом квадрате 1 защитник, во втором – 2 защитника. При фланговой подаче (2-й мяч) активно обороняются 2 защитника ближнего к воротам квадрата. Третий нападающий совершает слалом с мячом и осуществляет фланговую подачу. Остальные правила и условия те же, что и в предыдущем упражнении.

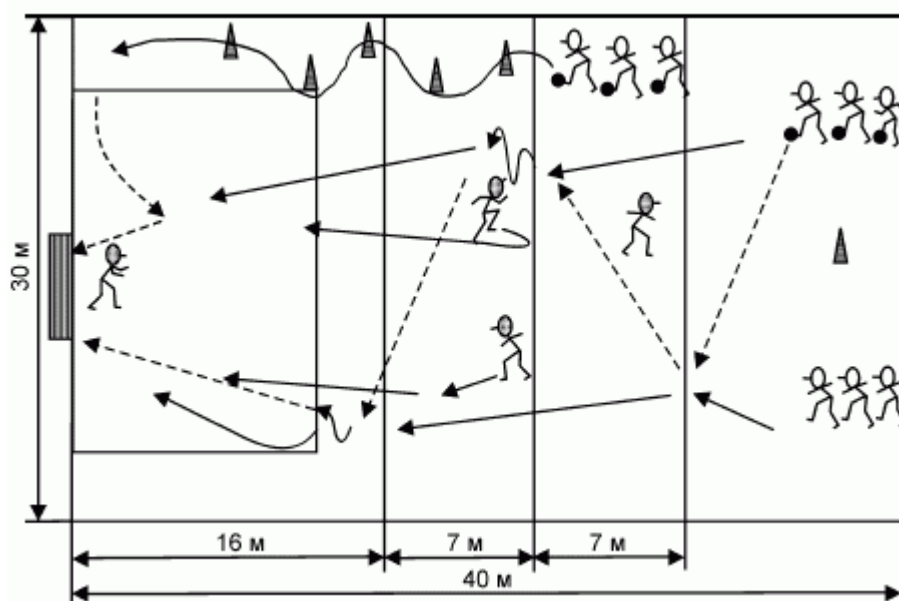


Рис. 57

Возраст 12-13 лет (рис. 58).

Содержание. Соблюдаются условия предыдущих упражнений, однако увеличивается состав играющих. Защитные порядки состоят из двух квадратов по 2 защитника, играют против трех нападающих. Защитники при овладении мячом имеют право забить в ворота соперника, покинув свои квадраты. Нападающие наносят удар по воротам, не входя в штрафную площадь. Вторым мячом подается нападающим в случае нанесения первого удара. Вместо диагональной передачи запасной вратарь может руками подать по воздуху встречный мяч (с лицевой линии). Защитники двух первых квадратов меняются через 3 мин. Защитники последнего квадрата меняются после завершения трех игровых эпизодов. Побеждает команда, забившая больше мячей.

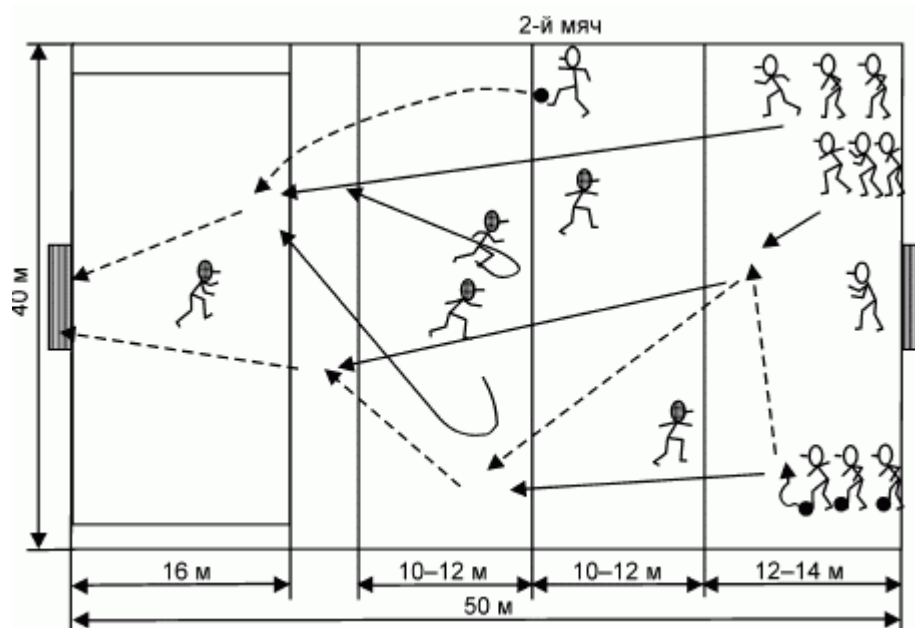


Рис. 58

Возраст 13-14 лет и старше (рис. 59).

Цель: совершенствование групповых взаимодействий.

Участвуют две команды по 10 человек и вратарь (две пятерки защитников и две пятерки нападающих). В одном игровом эпизоде 5 защитников играют в своих квадратах и защищают стандартные ворота. В первом квадрате – 2 защитника, во втором – 3 и вратарь. Им противостоят 5 нападающих, играющих по всему полю. Атака начинается с передачи тренера любому из нападающих, находящемуся в движении. Если атакующие сумели пробить по воротам или создать опасный момент, то тренер немедленно вводит второй мяч (ввод второго мяча – длинный свисток), при этом первым мячом игра прекращается. Если защитники сумели овладеть мячом, то они имеют возможность в течение 10-15 с провести контратаку и забить гол в одни из ворот (3х2 м) атакующих, играя по принципу «два двора». Входить в зону нападающих не разрешается. Игровой эпизод продолжается (вводятся новые мячи в игру), пока защитники: а) не забьют гол; б) надежно (5-6 передач) овладеют мячом; в) выбьют мяч за линию нападающих.

Правила «вне игры» действует в штрафной площади. Во втором тайме команды меняют амплуа. *Время игры:* 2 тайма по 10-15 мин.

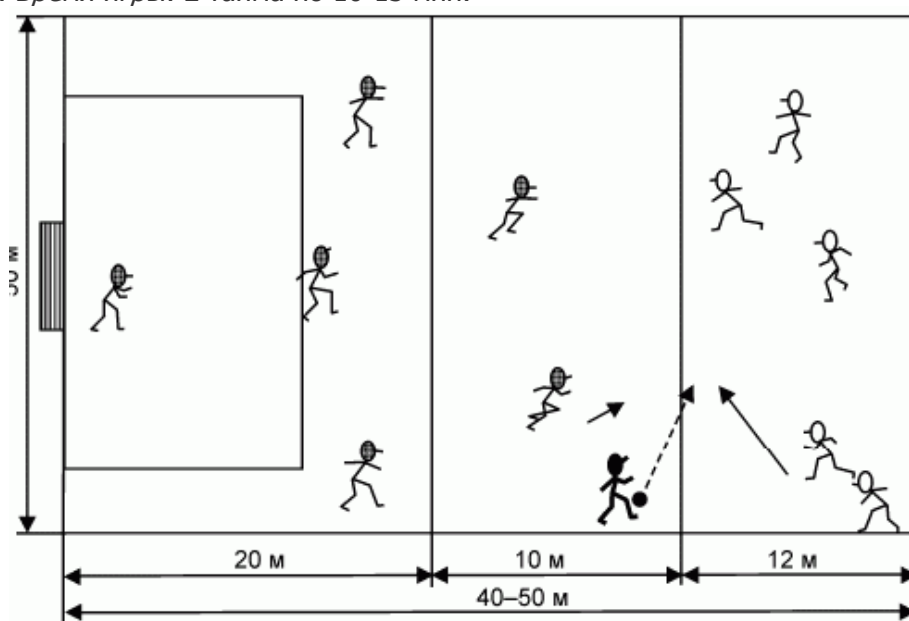


Рис. 59

Возраст 13-14 лет и старше (рис. 60).

Один из вариантов предыдущего упражнения.

Цель: совершенствование групповых взаимодействий, воспитание скоростной выносливости.

Участвуют две команды по 9 человек и вратарь (три тройки нападающих, три тройки защитников). В одном игровом эпизоде 3 защитника обороняются против трех нападающих. Все участники эпизода играют по всему полю. Двое из трех защитников активно участвуют в обороне и защищают стандартные ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление и в случае потери мяча нападающими или неточного удара играет активно. Атака начинается с передачи тренера центральному нападающему, находящемуся в движении. До противодействия с защитниками, нападающие обязаны осуществить определенное групповое взаимодействие (стенка на третьего, забегание, скрещивание и т.д.) на максимальной скорости. Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки. Правило «вне игры» действует в 20 м от ворот. Для защитников это правило может не применяться. Нападающие обороняют гандбольные ворота.

Продолжительность игрового эпизода не менее 20-30 с (для 14-15 лет – 30-40 с).

Время игры: 7-8 повторений, в зависимости от уровня готовности, после чего команды меняются воротами.

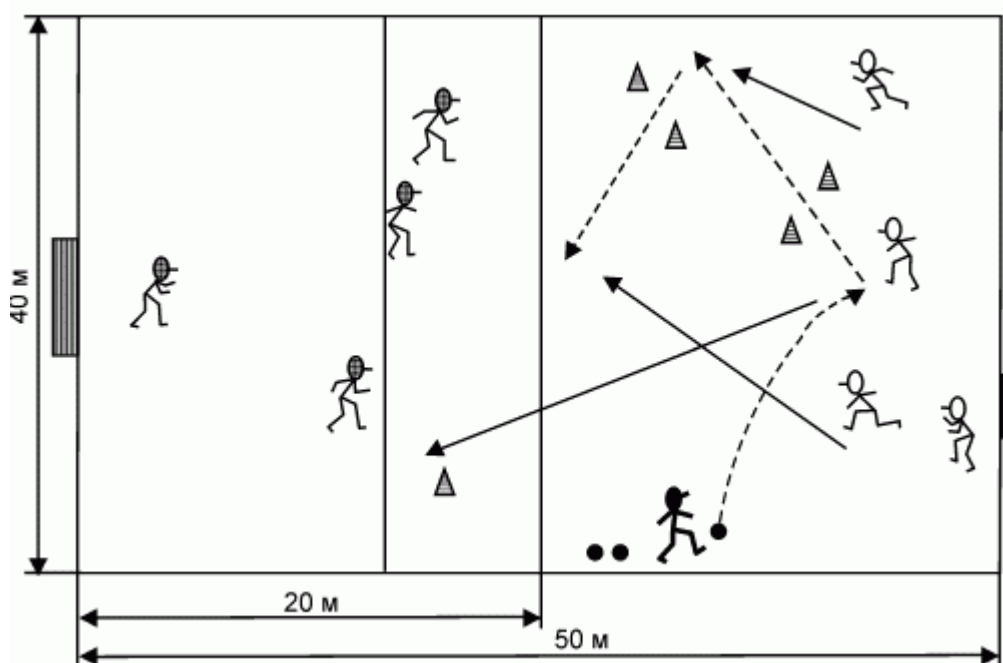


Рис. 60

Упражнение 32 (длинные стенки)

Внимание! Упражнение сложно для выполнения, но является одним из наиболее эффективных. Рекомендуется его применение только для хорошо технически оснащенных футболистов, после успешного освоения более легких упражнений. Предварительно выполнять упражнение по правилам «Борьба за мяч» с завершением атаки ногами или головой.

Применяется с 10 лет по правилам «Борьба за мяч» с завершением по футбольным правилам в штрафной площади (рис. 61).

С возраста 11-12 лет и старше по правилам футбола (рис. 62).

Цель: обучение групповым взаимодействиям.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению коротких и средних передач в 1 касание, развитие внимания и мышления.

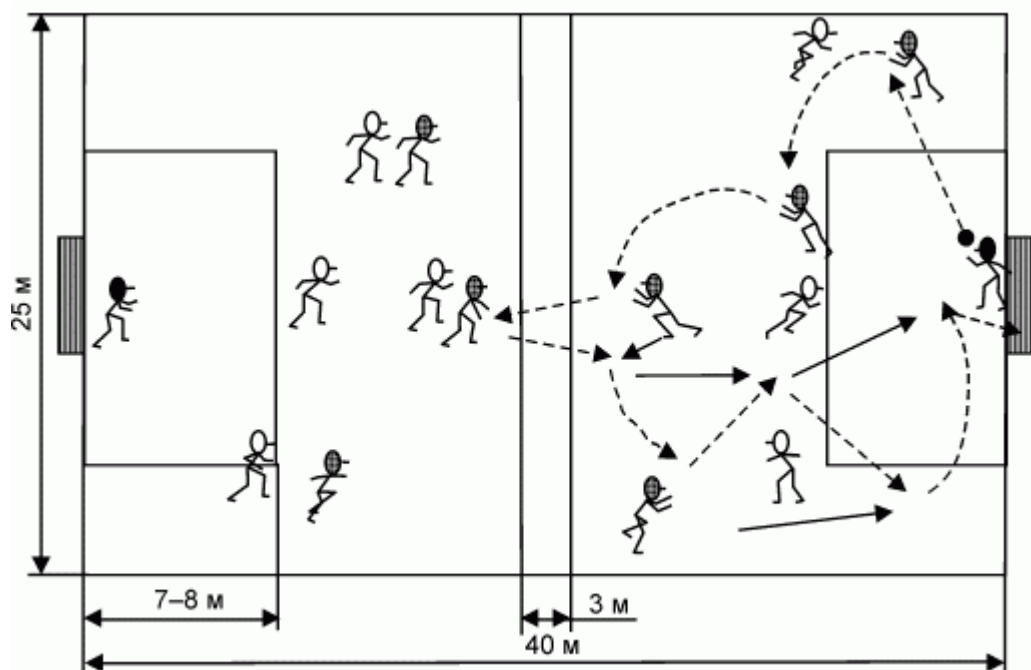


Рис. 61

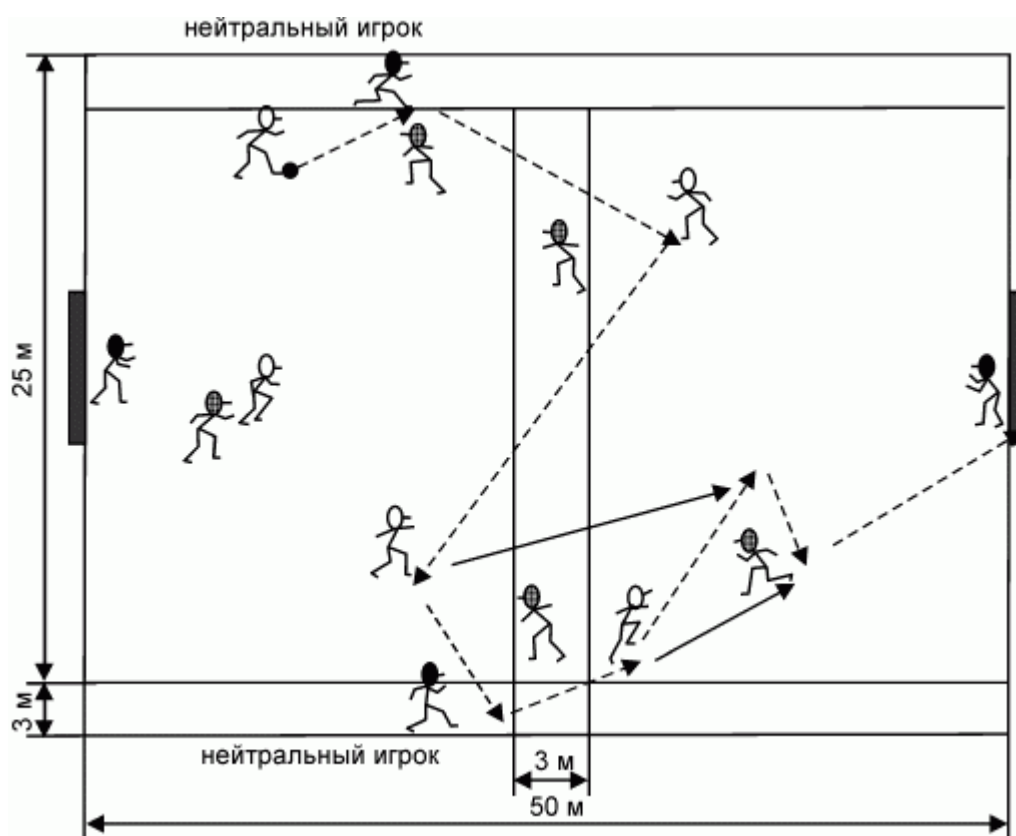


Рис. 62

Задача: забить гол в любые ворота.

Команда, начав атаку на любом участке поля, может завершить ее при выполнении следующих условий:

а) необходимо, чтобы мяч два раза подряд пересек центральную зону;

б) сделать не менее четырех передач, только одна из которых может быть направлена поперек или назад;

в) игрок не имеет право делать более 3 касаний (с 13 лет).

После выполнения этих условий, можно забивать гол в любые ворота. Вратари нейтральные – играют против атакующей команды. Если команда произвела две или более передачи назад или поперек, то для проведения новой атаки нужно опять выполнить условия, сказанные выше. Игра проводится 1 мячом.

Размеры поля при игре:

7 на 7 («Борьба за мяч») – 40х25 м.

5 на 5 – 45-50х25 м.

6 на 6 – 50х30 м.

7 на 7 – 60х35 м (проводится для старших).

8 на 8 – 65-70х35-40 м (проводится для старших).

9 Размеры ворот 5х2 м (6х2 м), с 14 лет – стандартные.

В целях увеличения количества атак можно использовать нейтрального игрока.

Для старшего возраста, начиная с 13-14 лет, усложнять условия проведения упражнения путем расширения средней зоны, увеличения количества передач до пяти, увеличения количества игроков до 7-8 человек, уменьшения количества касаний до 2-х (при перехвате и отборе – 3).

Время игры не менее 15 мин, периодическая остановка игры с показом характерных моментов. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 33

Применяется с 9-10 лет и старше.

Цель: обучение групповым взаимодействиям, командным тактическим действиям.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению коротких и средних передач, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч в ворота обороны произвольно, в ворота атакующих из-за 7-метровой зоны.

Для возраста 10-11 лет (рис. 63).

Состав играющих: оборона – 4 защитника и вратарь, атака – 5 полевых игроков (3 полузащитника, 2 нападающих) и вратарь.

Игра проводится 1 мячом. Тренер после длинного свистка вводит запасной мяч в любую часть поля, поощряя действия атаки или обороны. Предыдущим мячом игра прекращается и он возвращается тренеру.

В связи с задачами по обучению технике, взятие больших ворот можно варьировать. Например: из-за штрафной – произвольно, из пределов штрафной только головой и ногами с лета.

Время игры: не менее 15 мин (2 тайма по 10 мин).

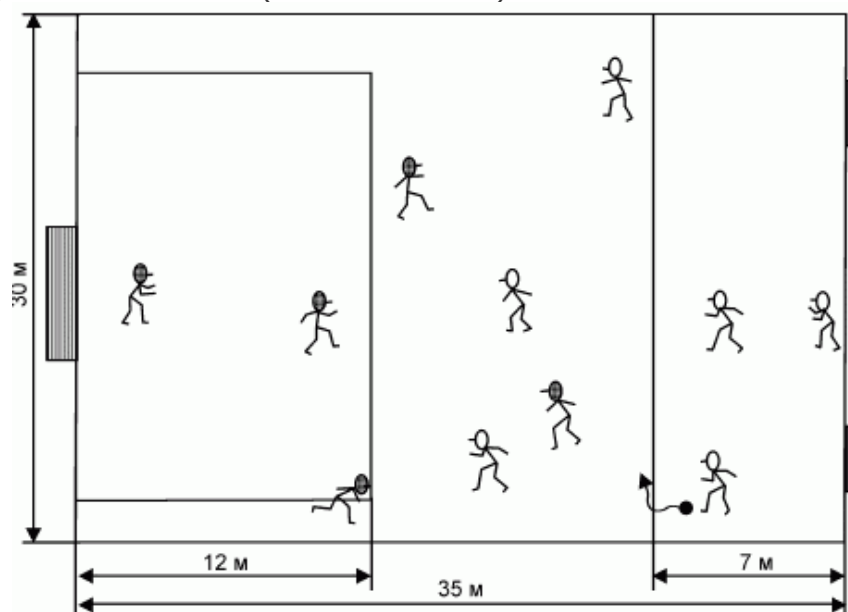


Рис. 63

Для возраста 11-12 лет.

Численный состав: оборона – 5 игроков и вратарь, атака – 6 игроков и вратарь. Площадь поля: ширина – стандартная штрафная площадь, длина – 40 м.

Для возраста 12-13 лет.

Численный состав: оборона – 5 игроков и вратарь, атака – 6 игроков и вратарь. Площадь поля: ширина – стандартная штрафная площадь, длина – 40 м.

Численный состав: оборона – 6 игроков и вратарь, атака – 7 игроков и вратарь. Площадь поля: ширина – 40-50 м, длина – 45-50 м.

Упражнение 34

Применяется с 10-11 лет и старше (рис. 64).

Цель: обучение групповым взаимодействиям.

Сопряженное воздействие: обучение выполнению коротких и средних передач, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч в ворота (5х2 м) после комбинации.

Состав участников: две команды по 9 игроков, включая вратарей, разбитых на две четверки и один нейтральный игрок, поддерживающий только атакующие действия (на рисунке выделен черным цветом). Игра проводится 1 мячом. Если атакующая команда забила гол, то она получает право на повторную атаку против другой четверки соперника. Если атакующая команда потеряла мяч, то следующий игровой эпизод проводит в обороне. Причем обороняется другая четверка, а потерявшие мяч покидают поле.

Правила «вне игры» действуют только в штрафной площади.

Время игры: 15-20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

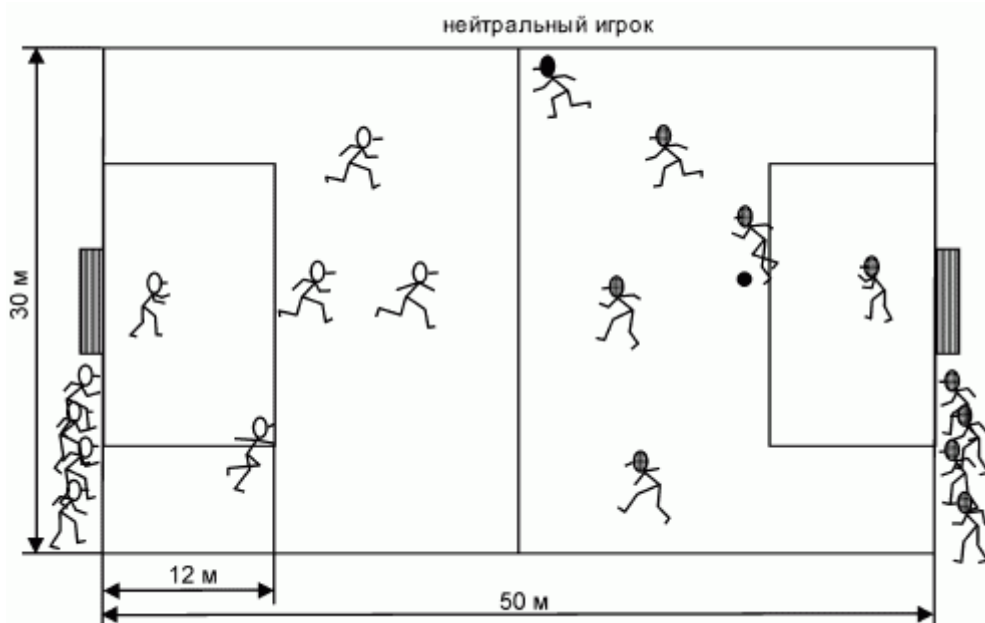


Рис. 64

Упражнение 35

Применяется с возраста 11-12 лет и старше (рис. 65).

Цель: обучение групповым взаимодействиям, командным тактическим действиям.

Сопряженное воздействие: обучение (совершенствование) выполнению коротких и средних передач, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч в ворота после комбинации.

Состав участников: две команды по 8-9 игроков, включая вратарей. Нейтральный игрок поддерживает только атакующие действия команд. Игра проводится одним мячом. Команда,

начав атаку на любом участке поля, может ее завершить, если перед этим было выполнено следующее задание: мяч должен пересечь любую из трех продольных линий не менее двух раз подряд (игра в стенку); для 12-13 лет – не менее трех раз. После выполнения задания на завершение атаки дается 10-15 с. Если атакующая команда не уложилась в отведенное время, необходимо условие повторить. Если атакующая команда забила гол или создала опасную ситуацию, она получает право на повторную атаку, немедленно получив запасной мяч. После первого тайма команды меняются местами (с 14-15 лет это условие не является обязательным ввиду специализации игроков). Размеры ворот: оборона – 5х2 м (с 13 лет – стандартные); атака – 3х2 м.

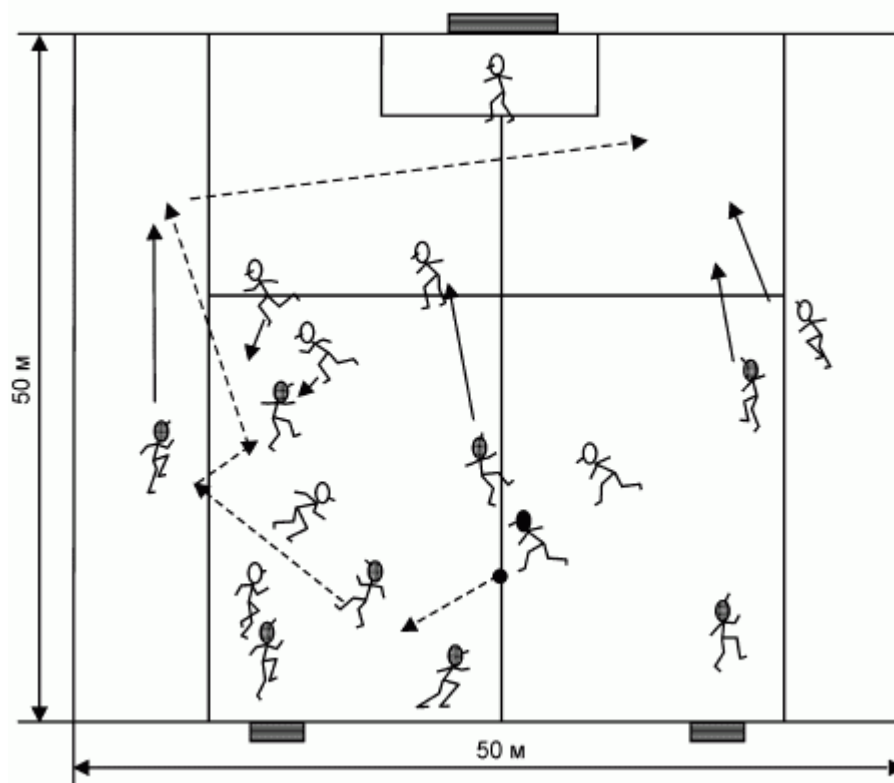


Рис. 65

Время игры: 2 тайма по 10 мин. Выигрывает команда, забившая больше мячей.