

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПИОНЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУ ДО СШОР ПГО
(Протокол от 20.12.2023 г. № 3)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР ПГО
А.В.Якимов
(подпись)
29.12.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ФУТБОЛ»**

по этапу начальной спортивной подготовки.

(разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации №1000 от 16 ноября 2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Программу разработал
тренер-преподаватель
Латышкин О.Ю.

г. Пионерский
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	5
2.1 Календарный план-график спортивной подготовки	5
2.2 Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.	9
2.3 Требования к объему учебно-тренировочного процесса	9
2.4. Требования к участию футболистов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях	10
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности	10
2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	11
2.7 Медицинские и восстановительные мероприятия	11
2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
3. Методическая часть	14
3.1 Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	14
3.2 Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия	15
3.3 Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия.	19
3.4 Программный материал по видам спортивной подготовки	20
3.4.1 Теоретическая подготовка	21
3.4.2 Физическая подготовка	23
3.4.3 Техническая подготовка	31
3.4.4 Тактическая подготовка	37
3.4.5 Интегральная подготовка	42
3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка	43
4. Система контроля и зачетные требования	51
4.1 Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки	51
4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки	51
4.3 Виды контроля и сроки его проведения	53
5. Перечень информационного обеспечения	57

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по футболу; нормативными документами, регламентирующими работу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Пионерского городского округа» (далее – учреждение). В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по футболу.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «футбол».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «футбол»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

При разработке программы соблюдались следующие дидактические принципы педагогики:

- *принцип научности* подразумевает обоснование планирования и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренерами в ходе спортивной тренировки достоверных научных знаний;
- *принцип доступности* обязывает тренера строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- *принцип систематичности и последовательности* лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки футболистов, носящего систематический и упорядоченный характер;

- *принцип сознательности и активности* заключается в формировании у футболистов осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;
- *принцип наглядности* в практической деятельности тренера создает правильное представление у футболистов о структуре изучаемого технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п.;
- *принцип прочности* означает способность футболистов воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;
- *принцип учета индивидуальных особенностей* в коллективной работе на этапе начальной подготовки футболистов лежит в том числе в основе использования педагогических методов воздействия на личность футболиста, с учетом его индивидуальных особенностей.

Помимо вышеперечисленных дидактических принципов педагогики важно учитывать и общие принципы физического воспитания:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой.

Футбол – это спортивная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учёта запасных), один из которых должен быть вратарём.

Футбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Многолетняя подготовка футболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

Начинать заниматься футболом предпочтительно с 7-9 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых.

Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому

вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно.

2. Нормативная часть

Настоящая программа объединяет три года обучения на этапе начальной подготовки – в группах начальной подготовки: группа начальной подготовки первого года обучения (ГНП1), группа начальной подготовки второго года обучения (ГНП2), группа начальной подготовки третьего года обучения (ГНП3).

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся футболом в соответствии с этапом начальной подготовки:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Форма организации детей на занятиях: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах; подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования.

Приём в группы по футболу осуществляется в августе каждого года. Однако в условиях Пионерского городского округа не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года при наличии вакантных мест.

Учебный год длится 52 недели.

В группе начальной подготовки занятия проводятся 3 раза в неделю.

2.1. Календарный план-график спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии учебным планом и календарным планом-графиком (*Таблицы 1, 2, 3*) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Календарный план-график спортивной подготовки включает распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам.

Таблица 1

**Учебный план по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на начальном этапе
подготовки (52 недели)**

	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		НП 1г	НП 2 г	НП 3 г
недельная нагрузка		6	8	8
максимальная продолжительность		2	2	2
наполняемость групп		14-28		
1.	Общая физическая подготовка	48	60	60
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
4.	Техническая подготовка	144	192	192
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	144	192	192
	5.1. Тактическая подготовка	6	6	6
	5.2. Теоретическая подготовка	2	2	2
	5.3. Психологическая подготовка	2	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	6.1. Инструкторская практика	-	-	-
	6.2. Судейская практика	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4
	7.2. Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4	4
	7.3. Восстановительные мероприятия	4	4	4
8.	Интегральная подготовка	102	146	146
	Общее количество часов	312	416	416

Таблица 2

Учебный план-график для
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (ГПП-1).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	6		1	1	1		1	1	1				
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Участие в соревнованиях													
4. Интегральная подготовка	102	9	8	8	8	9	8	8	8	9	9	9	9
Всего в часах	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица 3

Учебный план-график для
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (ГПП-3).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	6		1	1	1		1	1	1				
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Участие в соревнованиях													
4. Интегральная подготовка	146	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Всего в часах	416	34	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34

2.2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке представлен в *Таблице 4*.

Таблица 4

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.

Этап начальной подготовки				
Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Требования физической, технико-тактической и спортивной подготовке на конец учебного года
ГНП1	с 7	14	28	Выполнение контрольно-переводных нормативов
ГНП2		14	28	
ГНП3		14	28	

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

В показателях максимального объема учебно-тренировочной нагрузки отмечается тенденция к его постепенному увеличению в течение трех лет спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (*Таблица 5*).

Таблица 5

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	ГНП1	ГНП3
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

Показатели максимального объема учебно-тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема учебно-тренировочной работы футболиста и исчисляются в астрономических часах.

Вариативность показателей количества тренировок в неделю и общего количества тренировок в день позволяет в указанных рамках изменять показатели объема учебно-тренировочной работы, реализуя принципы учета индивидуальных особенностей, доступности и другие общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.

2.4. Требования к участию футболистов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях

Требования к участию футболистов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации футболистов положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Команда принимает участие в спортивных соревнованиях в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности

Объём соревновательной деятельности представлен в *Таблице 6*.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	3	4
Основные	-	-

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого футболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых футболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

На каждом году этапа начальной подготовки рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 70% от состава.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки юных спортсменов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности футболистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся и с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

2.7. Медицинские и восстановительные мероприятия

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления юных футболистов, рекомендуются следующие восстановительные средства (*Таблица 7*).

Таблица 7

Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<i>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</i>	<i>Гигиенические:</i>	<i>Психологические:</i> - аутогенная тренировка;

<ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям футболистов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. <p><i>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования. 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж; - баня; - гидропроцедуры; и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное по энергетической ценности; - сбалансированное по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; и др. 	<ul style="list-style-type: none"> - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; и др. <p><i>Психолого-педагогические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.
--	--	---

Педагогические средства восстановления футболистов.

При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменов, эффективного протекания занятий. Этому же

способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления футболистов.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Психологические средства восстановления футболистов.

Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с футболистами, участие в работе Педагогического совета учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и располагающими необходимым инвентарем, оборудованием, представленными в *Таблицах 8, 9*

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой.

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Футболка тренировочная с длинным рукавом	на обучающегося	шт.	1	1
2	Футболка тренировочная с коротким рукавом	на обучающегося	шт.	1	1
3	Шорты футбольные	на обучающегося	шт.	1	1
4	Гетры футбольные	на обучающегося	пар	2	1

Таблица 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "футбол"			
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	4

	(2*3м)		
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей (на группу)	штук	2
9.	Стойка обводки	штук	20
10.	Секундомер (на тренера – преподавателя)	штук	1
11.	Свисток (на тренера-преподавателя)	штук	1
12.	Тренажер «лесенка» (на группу)	штук	2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук (на группу)	50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками (на тренера-преподавателя)	штук	1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности.

3.2. Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

1) Функциональная задача. Ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2) Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейро-регулируемых механизмов мышечной активности,

создании условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

3) Психоэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроения к предстоящей работе, мобилизацию волейболиста на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

4) Техничко-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

5) Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная (*Таблица 10*).

Таблица 10

Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия

Часть разминки	Вид работы	Задача	Минимальная продолжительность
Общая	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 мин
	Бег как упражнение аэробной направленности и малой интенсивности.	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	15-20 мин
	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности	Психоэмоциональная задача	
	Специально-подготовительные и подводящие упражнения с волейбольным мячом	Технико-тактическая задача	

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, направленных на решение профилактической задачи посредством упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются босиком. Наиболее эффективными являются «раскатывание» теннисного мяча стопой, разновидности ходьбы с включением как продольного, так и поперечного свода стопы, упражнения в положении шага с постепенным увеличением подвижности голеностопного сустава. При подборе упражнений и

постепенном увеличении их сложности рекомендуется придерживаться комплексного подхода (включать в упражнения не только движение стопы, но и выше расположенных суставов).

Ниже указаны примерные упражнения для профилактики плоскостопия, которые не претендуют на безоговорочную эффективность. Опираясь на данные примеры, необходимо раскрыть знания об особенностях биомеханики стопы и расширить все многообразие средств профилактики плоскостопия и нарушения осанки:

1) Раскатывание теннисного мяча.

Исходное положение (далее – и. п.) – стоя, свод стопы (продольный или поперечный) одной ноги на теннисном мяче. Раскатывание теннисного мяча стопой по поперечному и продольному своду.

2) Подъемы на носки.

И. п. – стоя, стопы на ширине одной стопы. Поднять пальцы ног (основание пальцев прижато), далее опустить их на пол, сильно прижать (в особенности большой и указательный), подняться на носки с последующей паузой в этом положении на 23 секунды.

3) Растягивание резинового (ленточного) амортизатора.

И. п. – стоя одной ногой на одном конце амортизатора (прижать конец амортизатора большим пальцем и его основанием к полу), вторая нога держит амортизатор, зажав его большим пальцем. Опираясь на пятку и скользя внешним сводом стопы по полу, растянуть амортизатор второй ногой и вернуться в и. п.

4) Ходьба на носках.

Во время ходьбы на носках опираться на основание пальцев ног и давить подушечками пальцев в пол, удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

5) Ходьба на носках приставными шагами.

Ходьба на носках приставными шагами осуществляется перекатом по поперечному своду стопы. При ходьбе правым боком перекаат левой стопы осуществляется от мизинца к большому пальцу с последующим отталкиванием большим пальцем, перекаат правой стопы – от большого пальца к мизинцу. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

6) Ходьба перекатом с пятки на носок.

Завершать отталкивание давлением большого пальца в пол. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

Далее решается функциональная и двигательная задача с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством

динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия (специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения). Данные упражнения по своей структуре моделируют отдельные фазы технического приема или технический прием в целостном виде, планируемый в предстоящем учебно-тренировочном занятии.

Эффективным средством решения психоэмоциональной задачи являются подвижные игры малой (средней) интенсивности и высокой эмоциональности.

Завершается специальная часть разминки специально-подготовительными и подводящими упражнениями с волейбольным мячом. Разминка с волейбольным мячом, с выполнением упражнений максимально соответствующих по структуре и воздействию на организм волейболиста к предстоящей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивает оптимальную возбудимость центральных и периферических звеньев вегетативных функций, которые являются ведущими в предстоящей деятельности.

Продолжительность разминки на этапе начальной подготовки в среднем составляет 25-30 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

Разминка перед игрой имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку перед игрой волейболисты должны проводить в группе под руководством капитана по специально разработанному тренером комплексу упражнений, который учитывает индивидуальные особенности игроков. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 1-2-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

3.3. Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой).

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи:

- активизация и повышение эффективности процессов восстановления;
- оценка выполненной работы;
- психологическая разгрузка.

Обычно заминка длится 10 минут и состоит из: легкого аэробного бега и динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряются процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

1) Физиология заминки.

Интенсивная тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной кислоты, и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то, и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

2) Психология заминки.

Если разминка – это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка – время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки или матча – не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшегося дня. Хорошая тренировка может стать отличной мотивацией, в то же время неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на ней, может испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Если после интенсивной тренировки или матча, майка или шорты волейболиста мокрые, то перед выполнением заминки целесообразно переодеться в сухую форму.

3.4. Программный материал по видам спортивной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная.

Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки футболистов, а также учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке, примерные подвижные и спортивные игры специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа начальной подготовки.

Используя представленные учебно-тренировочных задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно проводит учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

3.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка футболиста — одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в футболе и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в футболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности футбола и их отличительные особенности (пляжный футбол, мини-футбол).
- 13) Правила футбола.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в *Таблице 11*.

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

Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
Последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсмена.	Март	
Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
Права и обязанности спортсменов.	Август	
Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивные мероприятия «Веселые старты». Проводит тренер-преподаватель.
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.

Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей ОФП футболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- первая - для мышц рук и плечевого пояса,
- вторая - для мышц туловища и шеи;
- третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойку на лопатках, стойку на голове и руках,

кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, мини-футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции;
- скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
- акробатической ловкости;
- гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных футболистов.

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в футболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными футболистами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного футболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод;
- метод неопредельных усилий (30-50%);
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций);
- соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- количество повторений с отягощением в одной серии — 10-20; (продолжительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 4-6);
- для упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии — 10-20 повторений (интенсивность — без пауз между повторениями; интервал отдыха между сериями — 1-2 мин; количество серий — 5-7 в тренировке).

Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей футболистов:

- 1) быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);
- 2) скорость одиночного движения;

- 3) способность к быстрому началу движения (ускорения);
- 4) способность к быстроте перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. В футболе мы встречаемся с комплексным проявлением этих способностей. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных футболистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей футболистов, должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены спортсменами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить, как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект.

Движущиеся объекты в футболе – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера футболисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за футболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа спортсмены должны иметь максимальную

концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Воспитание быстроты реакции выбора.

Такая реакция предполагает, что у футболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается в футболе при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных футболистов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены.

Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных футболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников,

чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных футболистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности футболистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную.

В футболе выделяют скоростную и игровую выносливость.

Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении футболистами различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;
- выполнение техничеcки приёмов после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности техничеcких приёмов и тактичеcких действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7, с заполнением перерывов между партиями игрой в футбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных спортсменов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных спортсменов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных техничеcких приёмов в единицу и т.д.).
2. Продолжительность упражнения.
3. Продолжительность отдыха.
4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности – активный или пассивный отдых).

5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

- а) интенсивность: 95% от макс;
- б) продолжительность одного повторения: 3-8 сек;
- в) количество повторений: 4-5;
- г) отдых между повторениями: 2-3 мин;
- д) количество серий: 2-3;
- е) отдых между сериями: 7-10 мин.

Развитие координационных способностей (ловкости)

Соревновательная деятельность футболистов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;
2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;
3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при выполнении технических приёмов.

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых футболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее футболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости футболиста – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

На этапе начальной подготовки футболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, футбольными, баскетбольными), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными футболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных обучающихся, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;
- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);
- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость футболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у футболистов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Методические указания.

Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных футболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

3.4.3. Техническая подготовка

Главной задачей технической подготовки футболистов на начальном этапе является формирование первоначального умения выполнять технические приемы футбола.

Системный подход в обучении техническим приемам сокращает сроки формирования основы системы движений при выполнении технических приемов футбола и способствует более эффективному освоению новых двигательных умений. Процесс обучения техническим приемам может

осуществляться гораздо быстрее и эффективнее в случае наличия у футболиста ранее накопленного двигательного опыта (например, после предварительной подготовки в спортивно-оздоровительной группе), который будет способствовать проявлению эффекта положительного переноса двигательного умения (навыка).

Среди ожидаемых сложностей в процессе обучения техническим приемам следует выделить:

- повышенное напряжение (скованность движений);
- наличие лишних движений;
- задержки между движениями, входящими в состав технического приема;
- относительно легкое нарушение, казалось бы, разученного движения.

Для преодоления этих сложностей необходимо придерживаться следующих методических указаний:

1) нельзя допускать длительных (более 2-3 дней) перерывов между учебно-тренировочными занятиями, так как нарушается тренировочный эффект занятия;

2) исключить слишком большое количество повторений одного упражнения (не допускать выполнение упражнений на фоне утомления центральной нервной системы);

3) последующие серии выполнения упражнения должны осуществляться после полного (насколько это возможно) восстановления нервной системы, т. е. не на фоне утомления.

В результате формирования первоначального двигательного умения следует ожидать от юных футболистов постоянной концентрации внимания в процессе выполнения технических приемов на отдельных движениях, минимальную степень автоматизации движений, частую изменчивость техники движений, расчлененность действий (не слитность), несогласованность движений во времени и пространстве.

При подборе дозировки упражнений необходимо руководствоваться методическими указаниями, изложенными ранее.

Стойки и повороты

Футболистами технический прием «поворот» используется для того, чтобы изменить направление своего движения с минимумом потери скорости. Повороты являются базовыми техническими приемами, поэтому его основам начинают обучать юных футболистов на этапе начальной подготовки, т.е. в самом начале их спортивного пути.

Чаще всего за поворотами в футболе следуют стартовые действия игрока. Повороты также являются составляющей частью техники выполнения некоторых способов остановок, ведения мяча, ударов и финтов. Логично, что этим техническим приемом во время игры чаще пользуются полевые игроки, нежели вратари.

Наиболее распространенными являются повороты прыжком, переступанием, а также на опорной ноге. Повороты выполняют назад и в

стороны, в зависимости от конкретных игровых условий. Эти технические приемы футболисты выполняют как в движении, так и на месте.

Поворот прыжком наиболее эффективен при внезапном и скоростном изменении направления движения. Он выполняется активным отталкиванием ногами от земли в сторону вращения. Стопа маховой ноги разворачивается в том же направлении. Прыжок должен быть невысоким, но достаточно широким.

Повороты переступанием выполняются за счет 2 - 3 недлинных шагов до нужного положения или направления.

Существует две разновидности поворота на опорной ноге. В первом варианте поворот выполняется на ближней к направлению движения ноге, общий центр тяжести тела перемещается в сторону вращения. Шаг переносной ноги выполняется скрестно спереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке слегка согнутой опорной ноги. При втором способе поворот выполняется на дальней от направления вращения ноге. Игрок разворачивается на носке опорной ноги в сторону вращения, вынося проекцию общего центра тяжести за границу площади опоры.

Теперь рассмотрим понятие «стойка». «Стойка» в спортивной терминологии – это положение, при котором тело спортсмена находится вертикально.

Этот технический прием во всех видах спорта, как и в футболе, является базовым. Его также начинают разучивать на этапе начальной подготовки.

На первый взгляд кажется логичным, что «стойки» в футболе больше всего ассоциируются с игрой вратаря, так как, казалось бы, полевые игроки стоять на месте не должны. Основная стойка вратаря выглядит следующим образом: он стоит в воротах, ноги на ширине 35 - 40 см, носки ног слегка развернуты наружу. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. Колени немного согнуты, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу и полусогнуты, взгляд направляется на мяч. Из такого исходного положения вратарю удобнее всего производить любые приемы, связанные с ловлей мяча. Оно является максимально эффективным. Из такой стойки футболисту удобно как наклониться вперед, чтобы поймать катящийся мяч, так и сделать тоже самое в падении. Из этого же положения он готов произвести ловлю на уровне коленей, живота, груди, или вытянуться и достать мяч, летящий на уровне головы или выше. Также эта стойка является подготовительной для ловли или отбива высоко летящего мяча в падении.

Однако, полевым игрокам в своей спортивной деятельности также приходится использовать технический прием «стойка». Чаще всего это «защитная стойка». Футболисты в поле также, как и вратарь, должны быть готовы к выполнению любого действия соперника. Защищающийся спортсмен должен уметь быстро принимать положение готовности к ведению контрдействия, которое позволяет играть эффективно и четко.

Защитная стойка полевого игрока выглядит следующим образом: футболист стоит на расставленных на ширине плеч, согнутых ногах. Руки

ниже пояса, помогают сохранять баланс, спина не напряжена, тяжесть тела распределена на обе ноги. Взгляд направлен на опекаемого соперника.

Защитная стойка футболиста имеет две разновидности. В первом случае игрок стоит в «широкой» стойке, т.е. на ногах, расставленных на ширине плеч. В такой позиции футболист может в любой момент начать двигаться в нужную ему сторону. Во втором случае одна нога выставляется вперед. При этом спортсмен получает хорошую возможность в удобный момент сблизиться с соперником, отобрать у него мяч или выйти на перехват передачи, перевести игру в контратаку.

Применение футболистом стойки на сильно согнутых коленях позволяет увеличить устойчивость, путем понижения центра тяжести тела, и как следствие, резко менять направление движения в зависимости от поведения соперника. В этом случае туловище игрока наклоняется вперед, расслабляя плечи и держа руки согнутыми в локтях.

Удары.

Техника ударов по мячу в футболе рассматривается как единое тактико-техническое действие от начала принятия тактического решения и до его технического выполнения. Настоящая практика приобретает во время игры. Для футбольного игрока важно правильное исполнение техники ударов в футболе, что обеспечивают длительные тренировки и отработка приемов.

1) Закрученный удар.

Угловой удар подразумевает закручивание мяча. В зависимости от того куда целится и с какой силой надо закрутить мяч, выбирается угол разбега. Как правило, такой угол больше, чем при обычном ударе подъемом. Шаги делаются широкие, для увеличения замаха и силы. Футболист разбегается на носках. Опорная нога находится в 15 см от мяча, указывает в сторону от конечной цели. Если надо закрутить мяч левее, то надо бить правее середины мяча и наоборот. Удар наносится внутренней частью ступни так, чтобы площадь контакта была достаточной для придания мячу вращения.

Если надо закрутить мяч по центру или в угол ворот, то нога, которой совершается удар, проходит правее воображаемой прямой линии. Важно заметить, что чем больше угол, тем слабее получается удар. Удар приходится не в центр мяча, а в край. Необходимо соблюдать баланс между силой и углом касания, целиться с поправкой на закрутку. Завершение удара отличается от обычного. В случае бокового вращения нога огибает мяч в горизонтальной плоскости. Чтобы мяч закрутился вбок и вниз, бить нужно ниже, обкручивая ногой мяч еще в вертикальной плоскости.

2) Удар в падении через себя

Зрелищный футбольный удар - «бисиклета» или ножницы. Сила прыжка при ударе в падении через себя зависит от силы толчка, высоты прыжка и веса футболиста. В процессе включаются мышцы ног, корпуса, спины. Во время полета нужно поднять руки вверх и свести лопатки.

Перед тем как исполнить элемент, важно подстроиться под мяч. Чтобы при падении ничего не повредить, надо выставить руки, опереться на локоть и после этого упасть телом на землю.

3) «Удар скорпиона»

Удар скорпиона в футболе называют самым эффектным приемом. Делают его в падении вперед на согнутые в локтях руки. Спина при этом выгнута. Ударом через себя пяткой или подошвой ступни игрок отбивает мяч.

4) Удар «наклбол»

Удар «наклбол» - эффективный прием, при котором мяч непредсказуемо меняет траекторию. Разбег средний - 5 шагов. Последние три шага – на носках. Главное, не попасть в край мяча, чтобы не закрутить его. Опорная нога - на одном уровне с мячом. Между мячом и ногой расстояние - 15 см. Удар наносится подъемом стопы. Голеностоп закреплен, не болтается. Удар производится немного ниже центра мяча, чтобы достичь минимального вращения.

Во время выполнения приема не делается классический замах, стопу разворачиваем наружу. После удара нога не сопровождает мяч, а останавливается. Корпус наклоняется немного вперед, чтобы мяч не летел высоко.

5) Удар «рабона»

Удар «рабона» - это скорее спортивный трюк, объединяющий финт и удар. Разбег 5 шагов под углом к мячу. Бить нужно подъемом, резко и сильно. Опорная нога на полстопы впереди мяча, слегка согнута. Носок повернут в направлении цели, пятка приподнимаем от земли. Чтобы ударить верхом нужно бить под мяч, низом – по центру. Чтобы закрутить мяч – нужно бить в край.

С помощью этого финта пробивают по воротам, отдают скрытый голевой пас низом или выполняют навес с фланга.

Варианты удара подъемом

Техника футбола имеет множество классификаций. При ударе по катящемуся мячу опорная нога находится впереди, чтобы мяч оказался в подходящей точке для выполнения элемента. Правильная постановка опорной ноги помогает совершать удар. Носок направляется в сторону движения мяча, чтобы наряд полетел мощно и точно. Важно положение стопы ударной ноги в момент выполнения элемента. Носок опустите, пальцы вытянуты, пятка направляется влево и вверх. Такое положение обеспечит жесткое касание.

Существуют различные варианты удара подъемом. В зависимости от тактической задачи и игровой ситуации, прием отличается по способу выполнения. Шаговое ударное движение применяется, если нет возможности поставить опорную ногу на одну линию с мячом, а ударить по воротам или сделать передачу необходимо. Удар подъемом в футболе, несмотря на неудобное положение игрока, позволяет управлять голевыми ударами. Чтобы

сделать подачу, начинайте движение бедром бьющей ноги. В последний момент голень с усилием выпрямляется. Движение коленом вперед, снижает вероятность попадания под мяч. Быстрое движение голени придает скорость ноге, при этом увеличивается сила удара. Удар внутренней частью подъема по крутой линии отличается от базового. Голень движется вверх, чтобы приподнять мяч. Игрок корректирует движение так, чтобы попасть в ворота.

Удар мяча головой.

- Глаза открыты, чтобы видеть, куда летит мяч и какой частью головы бить. При ударе головой мяч провожается глазами от передачи до исполнения приема.
- Бить надо лбом. Если мяч угодит в лицо, велик риск сломать нос.
- Чтобы не разбить при падении челюсть или зубы, не прикусить язык, безопаснее держать рот закрытым.
- Руки используются, чтобы сохранять равновесие и для придания большего импульса силы. При выполнении приема в прыжке балансируйте руками.
- Игрок находится в определенной позиции одна нога впереди другой. При толчке равновесие сохраняется. Это стабильная стойка.
- Еще одна важная деталь – движение спины. Спина служит деталью катапульти. Чем больше амплитуда катапульти, тем дальше полетит снаряд.

Подготовительные упражнения

Футбольные команды учатся предугадывать действия друг друга во время игры, чтобы разыгрывать сложные схемы на подходе к воротам и создавать место для атаки в защите друг друга. Отработка ударных упражнений в небольших группах помогут вам развить эти навыки.

1. В данном упражнении участвуют около 6 игроков. Выполнение достаточно сложное, поэтому тренер / организатор должен помочь каждому игроку найти подходящее место при на поле во время его выполнения.

Как выполнить:

Этап 1. Необходимо составить команды по три человека, обозначить их цветной одеждой: желтой, красной и синей. Желтая команда стартует. Необходимо изучить и понять, где должен быть каждый игрок и как он передает мяч. Тренируются, пока команда не начнет стабильно забивать голы, не теряя контроля над мячом и не позволяя ему выходить из игры. Игроки общаются во время тренировки глазами, жестами, криками.

Этап 2. Теперь пусть выполняют упражнение синие и красные.

2. В реальной игре скорость движения ног, ведение мяча и координация решают сможете ли вы ударить по воротам или удар будет “накрыт” защитником. Упражнение научит как бить мяч точно, резко, контролировать мяч и наносить контрольный удар. Упражнение можно практиковать в помещении или на открытом воздухе, на траве или на стадионе.

Как выполнить:

Этап 1. Поставьте конусы цвета А в прямую линию по направлению к воротам. Поставьте конусы цвета В по квадрату через передний край штрафной линии. Перед ударом ведите мяч между конусами цвета А и вокруг конусов цвета В.

Пробуйте переменнно задействовать обе ноги. Выбирайте для ударов разные части ворот.

Этап 2. Постепенно перемещайте конусы цвета А ближе друг к другу, чтобы увеличить скорость и ловкость в целях постоянного контроля за мячом.

Этап 3. Ведите мяч как снаружи, так и внутри цветных конусов В. Сохраняйте баланс, чтобы точно ударить в конце ведения.

Этап 4 Повторяйте ведение зигзагом с конусами цвета А и ромбом с цветными конусами цвета В.

3. Положение лодыжки и ступни определяет силу и точность удара. Это упражнение научит правильно фиксировать лодыжку при ударе. Его можно практиковать в помещении или на открытом воздухе, на газоне или на стадионе. Игроки тренируются в парах, разминаясь перед другими, более сложными упражнениями.

Как выполнить:

Этап 1. Посмотрите на видео модель, фиксирующую лодыжку в правильном положении, при котором пальцы ног направлены вниз. Попросите партнера подтолкнуть Ваши пальцы вверх. Тренируйтесь, пока не станете чувствовать боль.

Этап 2. Тренируйте удары мячом по воротам для пятиборья, так улучшите точность ведения мяча между конусами. Сосредоточьтесь на положении лодыжки и ступни.

Этап 3. Повторите другой ногой. Делайте это регулярно обеими ногами, пока фиксация лодыжки не войдет в привычку при каждом ударе.

4. Перед тем как сделать удар, нападающие часто получают мяч отскоком от удара другого игрока, заблокированного защитником или вратарем, отскоком от ворот. Важно научиться “превращать” эти отскоки в точные удары по воротам.

Для выполнения данного упражнения потребуется два или более человек. Она требует довольно много места, поэтому лучше всего делать ее на открытом воздухе.

Как выполнять:

Этап 1. Поставьте переносные ворота / ребаундер в левый передний угол штрафной линии на 45 градусов. Игрок 1 ударяет мяч по металлическому основанию этих ворот, забирает отскакивающий мяч и впервые бьет его прямо в ворота. Игрок 1 повторяет 3 раза

Этап 2. Игрок 2 делает то же самое. Считайте голы каждого игрока.

Этап 3. Перетащите переносные ворота в правую часть штрафной. Повторите упражнение, нанося удар с лета левой ногой.

Этап 4. Игрок с наибольшим количеством голов побеждает.

3.4.4. Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота

сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Также основу тренировки для развития вышеперечисленных способностей составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, выполнить хорошо разученные двигательные действия в зависимости от сигнала, при этом не рекомендуется давать больше трех вариантов выбора действий.

Для формирования тактических умений в процессе обучения двигательным действиям эффективны упражнения по заданию, по сигналу, на точность, основанные на выборе и выполнении двигательного действия в зависимости от полученного сигнала по предварительному заданию. При этом важно помнить, что, как и обучение техническим приемам, так и решение задач тактической подготовки вызывают быстрое утомление нервной системы, в связи с чем обучение должно быть строго сконцентрировано по времени (дозировке).

В данном случае в качестве средств подготовки могут использоваться не только технические приемы футбола, но и более простые двигательные действия, лежащие в их основе. Также при организации упражнений следует придерживаться следующей последовательности: сначала выполнять упражнения без сопротивления партнеров, затем (по мере роста уровня подготовленности) переходить к упражнениям с пассивным сопротивлением партнеров. Пассивное сопротивление заключается в строгом выполнении заданий тренера при сопротивлении партнеру.

Постоянная соревновательная активность достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей футболистов посредством соревнований по технической, физической, игровой подготовке, контрольных соревнований, предусмотренных планом физкультурных и спортивных мероприятий, а также при использовании подвижных и спортивных игр в процессе спортивной тренировки.

На третьем году занятий доля упражнений тактической подготовки с использованием технических приемов футбола существенно возрастает.

Применяются упражнения по тактике.

Тактические действия в нападении:

Каждый из игроков должен их четко понимать, знать, когда и как действовать.

Фланговые нападающие.

Отвечают за атаки по краю, но это не значит отсутствие действий нападающего в других местах. В

нынешнем футболе арена крайнего нападающего - всё футбольное поле. Помимо атаки он должен при необходимости уметь хорошо работать в защите, быть задействованным в групповых оборонительных построениях.

Центральный нападающий.

В основном играет на главном направлении атаки, у самых ворот соперника, имеет самые большие возможности для их взятия. Когда нужно, должен своевременно отходить назад и принимать участие в обороне. Обычно это случается при потере мяча. Как только команда вновь им овладевает, центральный форвард должен оказаться на ударной позиции. Игроки средней линии Промежуточное звено между защитой и нападением. Их задача – максимальное противодействие игрокам средней линии соперника. Играют по всему полю, защищают свои ворота и помогают нападающим штурмовать чужие. Именно на игроков центральной линии возлагается начало атакующих командных действий и развитие контратак. Всё это требует филигранного владения техникой, очень хорошей физической подготовки, понимания постоянно меняющейся игры.

Игрок средней линии.

Должен очень хорошо взаимодействовать с другими членами команды, наблюдать и анализировать действия игроков противника, стараться предсказать его дальнейшие шаги.

1. Индивидуальные тактические действия в нападении.

Эффективность индивидуальных действий каждого из игроков при проведении атакующих комбинаций зависит от:

- умения найти для себя на поле правильную позицию и своевременно занять её;
- видеть мяч, игроков другой команды и партнёров, грамотно оценить их положение;
- способности освободиться от опеки, выйти на выгодное место для принятия мяча;
- умения обыгрывать соперников в единоборстве.

Передачи – самый важный тактический приём. Больше половины всех групповых командных действий игрока составляют именно они. Перед осуществлением передачи игрок обязан точно понимать, кому он намерен её сделать и каким способом, есть ли препятствия задуманному, как поведёт себя не только партнёр, но и соперник.

Ведение мяча – преобладающий способ передвижения игрока с мячом на поле. Используется во время прорывов, когда игроки закрыты либо требуется перевести на себя одного из противников. Для успешного проведения требуется достаточно высокая скорость.

Обводка - главный способ обыгрывания противника. Обычно используется вблизи ворот соперника либо, когда игрок атакуется. Требует хорошей реакции и отработанной техники.

Финты. Их очень много. Некоторые смотрятся очень эффектно. Нужны при ведении, передачах и обводке. Нельзя забывать, что превыше всего результат, а не зрелищность. Главное - забить гол.

Удары по воротам - кульминационный момент любой атаки, венец всех, командных и индивидуальных действий в футболе. Игроку нужно очень быстро оценить обстановку, выбрать подходящий момент и способ удара. На бьющем сосредоточено самое мощное сопротивление. Без умения игрока выдержать такой напор гола не будет.

Только грамотное сочетание взаимодополнение групповых и индивидуальных тактических действий может привести к победе.

2. Групповые тактические действия в нападении.

Групповыми тактическими действиями называют взаимодействие нескольких игроков в команде. Простейшей комбинацией в нападении является передача мяча между форвардами.

Передачи нужны:

- чтобы перевести мяч к воротам команды соперника;
- отправить мяч к игроку, находящемуся в более выгодной позиции;
- завершить удар по воротам противника с помощью партнёра, у которого есть такая возможность;
- удержать мяч у футболистов своей команды.

По расстоянию полёта мяча передачи делят на:

- Длинные. На дистанцию от 30 метров;
- Средние. До 30, но не меньше 10 метров;
- Короткие. До 10 метров.

По направлению передачи могут быть продольными, совершаемыми по диагонали и поперечными. При атаке используются, как правило, продольные и диагональные. Передачи поперёк футбольного поля для развития атакующих командных действий подходят слабо.

По высоте передачи могут быть высокими или низкими. Последние выгоднее т. к. пойманный мяч можно не останавливать и проще принять на бегу. Высокие передачи выполняют, когда осуществить низкие мешает противник либо нужно отправить мяч для футбола на значительное расстояние.

Передачу можно выполнить на игрока или на освободившееся место. В первом случае мяч стараются направить точно к ногам принимающего. Во втором, туда, где партнёр окажется в ближайшее время.

Самыми эффективными, но вместе с тем и самыми сложными для освоения, считаются передачи в одно касание. В игре не всегда возможно тут же передать мяч, как только игроку удастся его получить. В таком случае разумнее будет передачу задержать, дожидаясь для её проведения лучшего момента, когда команда противника такую возможность предоставит.

Несколько менее эффективной, но порой единственно возможной считается тактическая комбинация «стенка». Игрок, перед которым

находится противник, делает передачу партнёру впереди, затем выходит на свободное место и получает мяч назад. Очень важно сделать обратную передачу так, чтобы принимающий не снизил своей скорости.

Также в футболе часто используются тактические комбинации «треугольник» и «скрещивание». Они более сложные и требуют индивидуальной отработки. Первая основана на передаче мяча между тремя партнёрами. Может выполняться как со сменой места, так и без. Во второй комбинации два партнёра следуют навстречу друг другу и ведущий оставляет мяч встречному игроку.

Ещё одна распространённая комбинация – «пропускание мяча». Хороша при окончании фланговых атак в штрафной зоне противника. Нападающие дают сильную передачу, направленную вдоль ворот. Делая вид, что бьёт по ним, игрок уступает мяч для футбола партнёру, который и пытается забить гол. Для противника такие действия могут оказаться неожиданностью т. к. его внимание сосредоточено на другом игроке.

3. Командные тактические действия в нападении.

Под тактическими действиями понимают совокупность методов игры с различными способами расстановки футболистов.

Расстановки.

Основными считаются следующие:

- 4-3-3. По линии атаки находятся два фланговых форварда и один центральный. Полузащиту организуют из двух фланговых полузащитников и центрального. Обороняют два фланговых защитника и столько же центральных.
- 4-4-2. Организация защиты не отличается от выше описанной расстановки, но двое центральных защитников принимают участие в нападении чаще. Среди четырёх защитников есть опорный, остающийся в обороне взамен, перешедшего к атакующим действиям, центрального защитника.

Большинство успешных команд стараются, чтобы их действия в защите и в нападении уравновешивали друг друга. Впрочем, абсолютного равновесия не наблюдается. Мастерство тренера состоит в том, чтобы с учётом способностей игроков найти оптимальное сочетание того и другого.

Разновидности нападения.

Позиционное.

Годится для прорыва мощной обороны противника. Мяч неспешно разыгрывается между игроками пока не будет найдено слабое звено в защите и совершён выход к воротам.

Этапы позиционного нападения:

- перемещение мяча в зону нападения;
- занятие позиций с целью подготовки прорыва;
- прорыв;
- завершение нападения.

Чтобы успешно завершить позиционное нападение, нужно уметь создать игровой простор и организовать над противником

своими действиями численное превосходство, после чего с помощью координации действий атакующих забить команде противника гол.

Быстрое.

Отобрав мяч игроки настолько быстро, насколько это могут, уходят в зону нападения и туда же перебрасывают мяч. Цель – быстрее добраться до ворот противника.

Фазы быстрого нападения:

- овладение мячом;
- атака и перевод мяча вперед;
- достижение численного перевеса над командой противника у ворот;
- удар в ворота.

Для успеха быстрого нападения важны высокая скорость передвижения игроков без мяча, точность в выполнении технических приёмов и умение использовать различные комбинации. Очень важно добиться скоординированных действий наступающих.

3.4.5. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном, чтобы максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности футболиста.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др. Но их применение оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения),

учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с так называемыми установками на игру.

Методы интегральной подготовки: метод сопряженных воздействий, игровой, соревновательный.

В рамках соревнований внутри группы целесообразно проводить игры по футболу уменьшенными составами, на уменьшенной площадке. Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в футбол полными составами.

При выборе подвижных и спортивных игр специальной направленности внимание акцентируется на особенностях проявления в игре двигательного действия, входящего в состав технического приема (или проявления технического приема в его целостном виде), в совокупности с проявлением физических способностей, необходимых для качественного выполнения двигательного действия (или технического приема). Обращаем внимание, что при описании данных особенностей учитывается выполнение технического приёма в простых условиях (например, передача сверху двумя руками без перемещения).

3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач этапа начальной подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является футболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными игроками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных футболистов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание футболиста. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Игрок воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности футболиста по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными футболистами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными игроками, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни футболиста; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности футболиста;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности футболиста и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий, важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара, контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо выполнять передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить футболистов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У футболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность футболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость,

растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском, и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности футболиста вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни футболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;

- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности футболиста к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- футболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на футболиста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

В процессе игры возникает множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игроков, для изменения темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре футболиста, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания; тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях; никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у футболиста состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера с командой, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки

Комплектование групп на этапе начальной подготовки осуществляется с учетом возраста футболиста и медицинских показаний.

Основанием для зачисления в учреждение на этап начальной подготовки является отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку, определен приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России №134н).

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики футбола;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья футболистов;
- отбор перспективных юных футболистов для дальнейшей спортивной подготовки.

Устойчивый интерес к занятиям спортом является интегральным показателем результата реализации Программы, выражающемся в регулярном посещении учебно-тренировочных занятий, разносторонних знаниях в области физической культуры и спорта, успехах в процессе реализации различных видов подготовки и т. д.

Широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, а также освоение основ техники футбола выражаются в результатах контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШОР ПГО (Приказ директора МБУ ДО СШОР ПГО от 17 апреля 2023 г № 65), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (*Таблица 12*)

- «3» - удовлетворительно;
- «4» - хорошо;
- «5» - отлично.

Таблица 12

Контрольно-переводные нормативы для проведения промежуточной и итоговой аттестации отделения футбола.

№	Контрольные нормативы	оценка	Группы начальной подготовки					
			ГНП1		ГНП2		ГНП3	
	Нормативы общей физической подготовки		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м, с	«3»	-	-	6,0	6,5	5,4	5,6
		«4»			6,2	6,2	5,2	5,4
		«5»			5,8	6,0	5,0	5,2
2	Челночный бег 3*10 м, с	«3»	-	-	9,3	10,3	8,7	9,0
		«4»			8,7	9,0	8,4	8,8
		«5»			8,4	8,8	8,2	8,6
3	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами, см	«3»	100	90	120	110	160	140
		«4»	120	110	160	145	185	165
		«5»	140	130	185	165	190	170
4	Бег на 10 м с высокого старта, с	«3»	2,35	2,5	2,3	2,4	2,2	2,3
		«4»	2,3	2,4	2,2	2,3	2,15	2,25
		«5»	2,2	2,3	2,1	2,25	2,1	2,2
	Нормативы специальной физической подготовки							
5	Ведение мяча 10 м, с	«3»	3,2	3,4	3,0	3,2	2,6	2,8
		«4»	3,0	3,2	2,6	2,8	2,5	2,7
		«5»	2,6	2,8	2,5	2,7	2,4	2,6
6	Ведение мяча с изменением направления 10 м, с	«3»	-	-	8,6	8,8	7,8	8,0
		«4»			7,8	8,0	7,5	7,8
		«5»			7,5	7,8	7,3	7,5
7	Ведение мяча 3*10 м, с	«3»	-	-	11,6	11,8	10,0	10,3
		«4»			10,0	10,3	9,8	10,0
		«5»			9,8	10,0	9,6	9,7
8	Удар на точность по воротам (10 ударов), количество попаданий	«3»	-	-	5	4	5	4
		«4»			6	5	6	5
		«5»			7	6	7	6
9	Передача мяча в «коридор» (10 попыток), количество попаданий	«3»	-	-	5	4	5	4
		«4»			6	5	6	5
		«5»			7	6	7	6

Результат освоения основ тактики футбола заключается в успешном развитии тактического мышления (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), постоянной соревновательной активности (участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях по физической и технической подготовке различного уровня), вариативности применения сформированных двигательных умений и навыков, эффективном использовании разученных двигательных действий и технических приемов в простых условиях.

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по футболу на этапе начальной подготовки, подразумевающих постепенное увеличение уровня соревнований по физической и технической подготовке.

Требованием к реализации Программы в разделе теоретической подготовки является владение знаниями в рамках контрольных бесед на темы, которые в том числе формируют негативное отношение футболистов к допингу:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в футболе и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в футболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности футбола и их отличительные особенности (мини-футбол, пляжный футбол).
- 13) Правила футбола.

4.3. Виды контроля и сроки его проведения

В ходе процесса спортивной подготовки регулярно осуществляется контроль уровня подготовленности футболистов. Помимо описанных ранее особенностей врачебно-педагогического и биохимического контроля, важное значение на этапе начальной подготовки имеет контроль и учет уровня физической, технической и теоретической подготовленности.

Контроль уровня технической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. В ходе текущего контроля уровня технической подготовленности оценивается качество выполнения

технического приема, иначе говоря, сама спортивная техника, выражающаяся в четкости выполнения технического приема, согласованности движений звеньев опорно-двигательного аппарата, отсутствие излишних мышечных усилий, совершенство координации работы мышц при выполнении технического приема и т. д.

На стадии этапного контроля оценивается результат, достигнутый благодаря выполнению данного технического приема. Применяются средства для оценки конечного результата (мишени, рейки, разметки и др.). Этапный контроль проводится один раз в год.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта представлены в ниже следующих **Таблицах 13-15.**

Таблица 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «футбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			100	90
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,20	3,40

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «футбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,0 6,5
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,3 2,4
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			9,3 10,3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее
			120 110
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более
			3,0 3,2
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более
			8,6 8,8
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более
			11,6 11,8
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5 4

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «футбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4 5,6	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2 2,3	
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7 9,0	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			160 140	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,6 2,8	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,8 8,0	
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			10,0 10,3	

2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. *Бег 10м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
3. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Бег 10 метров с высокого старта.* Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.
5. *Челночный бег 3x10 м.* Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» поступающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.
6. *Ведение мяча 10 м.* Поступающий находится за лицевой линией. По сигналу поступающий начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, поступающий должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, поступающий выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.
7. *Ведение мяча с изменением направления 10 м.* С высокого старта. Поступающий самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между

каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий пересечет линию финиша. 10 м.

8. *Ведение мяча 3x10 м.* Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Поступающие стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат поступающих фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

9. *Удар на точность по воротам (10 ударов).* Поступающий выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 * 2 м, с 13 лет – 11 м, ворота - «стандартные».

10. *Передача мяча в "коридор" (10 попыток).* Поступающий выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 * 1 и 2 * 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

5. Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы.

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия –Пресс, 2006-272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П., Комплексный контроль в спортивных играх, - М.: Советский спорт, 2010 – 336 с.
3. З. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. — М.: Олимпия; Человек, 2007 — 3 12с.
4. Лапшин ОБ. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М.: Человек, 2010 – 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 — 152с.

6. Волков Л.В, Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев, «Олимпийская литература», 2002 — 296с.
7. Горбунов ГД. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986 207с.
8. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. — М.: Физкультура спорт, 2002 — 120с.
9. Кузин ВВ., Полиевский СА. 500 игр и эстафет. — Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
10. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика развитие. — М.: ТВТ Дивизион, 2006 — 290с.
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйдина, ЮФ.Курамшина. – М.:ФИС, 1981 – 192с.
12. Чермит КД. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2005 — 31 Тс.