

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Сальского района

Рассмотрено:
протокол методсовета
№ 1 от 29.08.2016 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Сальского района
А.П. Линник
пр. №167 от 01.09.2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО — ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Возраст детей: 8-18 лет

Срок реализации программы 7-9 лет

Составитель:
тренерский совет
отделения баскетбола
МБУ ДО «ДЮСШ» Сальского района

Сальск

2016

1.Пояснительная записка :

1. Программа составлена на основе «Модифицированной адаптированной программе по баскетболу» Автор Карпенко А.В..

Утвержденной педагогическим советом ДЮСШ № 1 от 26.08.2002г.

2.Задачи работы в группе (УТ-3):

а) Укрепление здоровья и закаливание учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

б) Развитие общефизических качеств и способностей, необходимых при разучивании и совершенствовании техники и тактики.

в) Приучение к соревновательным условиям.

г) Выполнение соответствующих и нормативных требований по всем видам подготовки.

3. На учебно-тренировочных занятиях следует использовать следующие методы:

1) Организации занятий – фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный.

2) Обучения – словесный, наглядный, целостного упражнения, рассеянного упражнения, равномерный, повторный

СОДЕРЖАНИЕ:

1.ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ.

2.СОДЕРЖАНИЕ.

3.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

6.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

НП- 2 (девочки)

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ В ГРУППЕ

1. Укрепление здоровья и закаливания учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
2. Разучивание качеств необходимых для формирования технических и тактических навыков.
3. Овладение основами техники и тактики баскетбола.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

I ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1.Перемещения.

Стойка баскетболиста (параллельная, боковая) , ходьба, бег, беговые упражнения, прыжки толчком одной или двумя ногами, остановки, повороты на месте.

2.Владение мячом.

- А) ловля мяча: двумя руками на уровне груди;
- Б) передачи мяча одной рукой от плеча, из-за головы;
- В) броски мяча с места (одной рукой от плеча);
- Г) броски мяча в движении;
- Д) ведение мяча на месте и в движении.

Техника защиты.

1. Передвижения.

Стойка защитника (одна нога вперед, ступни на одной линии) , перемещение в защитной стойке.

2.Овладение мячом.

Выбивание мяча, вырывание мяча, перехват мяча.

II. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия.

- без мяча: выход на свободное место для освобождения и получения мяча.
- с мячом : выбор способа ловли мяча, выбор способа передачи, применение изученных способов технических действий в зависимости от ситуации.

2. Групповые действия.

- «передай-выйди» - взаимодействие 2-х игроков;
- взаимодействие 3-х игроков.

3. Командные действия.

Принципы выбора свободного места с использованием групповых взаимодействий.

Техника защиты.

1. Индивидуальные действия.

- перемещения в зависимости от действия нападающего,
- выбор места и противодействие нападающему без мяча,
- действие одного защитника против двух нападающих.

2. Групповые действия.

«Подстраховка» - взаимодействие двух игроков.

3. Командные действия.

Переключение от нападения к защите.

III. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Строевые упражнения: построение, ходьба, остановки, повороты.
2. Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.
3. Акробатика: перекувырки.
4. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки.
5. Подвижные игры.

IV. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Подвижные игры с элементами баскетбола.
2. Упражнения с совершенствованием координационных навыков.

V. СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных ситуациях.
2. Применение изученных тактических действий.
3. Учебные игры.

VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА БЕСЕД: «История развития баскетбола»,
«Пропаганда здорового образа жизни»

ЗАДАЧИ ГРУППЫ УТ-3

1. Укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня физической подготовленности.
2. Овладение прочными основами технических и тактических навыков.
3. Развитие специальных физических качеств необходимых для совершенствования технических и тактических навыков в баскетболе.
4. Подготовка учащихся по игровому амплуа.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. (39 недель)

№	ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Общая физическая подготовка	64	74	74	62	50	50	50
2	Специальная физическая подготовка	36	42	52	52	76	80	80
3	Спортивно-техническая подготовка	96	126	146	146	240	200	180
4	Теоретическая подготовка	2	4	8	8	8	8	8
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2
6	Тактическая подготовка	26	40	62	72	102	142	162
7	Участие в соревнованиях	4	16	36	36	54	54	54
8	Судейская практика	-	-	2	4	6	8	8
9	Контрольно-переводные нормативы	4	8	8	8	8	8	8

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

учебно-тренировочных групп 2-3 года обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ.

1. Передвижения.

Остановки, повороты. Специальные упражнения без мяча. Сочетание нескольких типов перемещений в усложненных условиях..

2. Владение мячом.

А) Ловля мяча.

Сочетание различных типов ловли в усложненных условиях.

Б) Передачи мяча.

Передачи мяча различными способами в условиях : (быстрого прорыва, позиционного нападения), откидки и сбросы.

В) Броски мяча.

- броски с близкого расстояния;
- броски средней дистанции;
- броски дальней дистанции;
- штрафные броски;
- броски «полукрюком», «крюком»;
- броски в парах с пассивным сопротивлением;
- броски в тройках на скорость.

Г) Ведение мяча.

- скоростное ведение мяча
- отработка дриблинга по заданиям.
- применение навыков ведения с сопротивлением.

Д) Комбинированные задания.

- челночный бег с дриблингом.
- отработка элементов ведения по сигналу и инстанциям.
- сочетание технических элементов по заданию.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.

1. Передвижения

Сопровождение нападающего при личной защите.

Групповые взаимодействия в защите.

Отработка отсекающего нападающего после броска, перехваты мяча.

2. Овладение мячом.

Накрывание мяча при броска с места.

Подбор мяча после штрафного броска.

Добивание мяча и выбивание.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.

1. Индивидуальные действия.

- А) Действия игроков по игровому амплуа,
- Б) Выбор места при борьбе за отскочивший мяч.
- В) Выбор момента для скрытных передач и откидок.

2. Групповые действия.

- А) Взаимодействия в двойках «передай-выйди», заслон с подключением.
- Б) Взаимодействия в тройках «через центр» с «забеганием»
- В) Взаимодействие игроков по амплуа.
- Г) применение изученных взаимодействий при различных системах нападения.

3. Командные действия.

- А) Нападение по игровым позициям.

- Б) Комбинационные взаимодействия при розыгрыше стандартных ситуациях.
- В) Нападение против зонной защиты . 2-3 и 3-2.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.

1. Индивидуальные действия.

- А) противодействия игрокам различного амплуа при разных системах нападения.
- Б) овладение отскочившего от щита мяча.

2. Групповые действия.

- А) противодействие «заслону».
- Б) переключение между защитниками при различных системах нападения.

3. Командные действия.

- Системы защиты 2-3 и 3-2,
- Зонный прессинг 3-1-1
- Личная защита

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Стретчинг, упражнения на снарядах.
- 2.Акробатические упражнения.
- 3.Легкоатлетические упражнения, бег, прыжки, метание.
- 4. Спортивные игры: футбол, гандбол, волейбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- 1.Развитие быстроты: ускорение в различных позициях.
- 2.Развитие скоростно-силовых качеств.
- 3.Развитие скоростной выносливости: многократное повторение заданий в технике и тактике.
- 4.Развитие координации.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

- 1. Учебные игры.
- 2.Контрольные игры.
- 3.Календарные игры.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- «Травматизм и его предотвращение»;
- «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»,
- «Антитеррористическая направленность»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- «Взаимоотношения в коллективе»,
- «Создай себя сам»,
- «Беседы с учащимися, родителями, классными руководителями и администрацией общеобразовательных школ».

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Судейство общеобразовательных школ и спортивной школы.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Сальского района

Рассмотрено:
протокол методсовета
№ 1 от 29.08.2016 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Сальского района
А.П. Линник
пр. № ____ от «__» ____ 2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВЕЛОСПОРТУ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.

Возраст детей: 10-19 лет

Срок реализации программы 7-8 летёе

Составитель:
Алещенко Александр Владимирович
тренер-преподаватель отделения велоспорта
МБУ ДО «ДЮСШ» Сальского района

Сальск

2016

Детская юношеская спортивная школа

**Модифицированная адаптированная
ПРОГРАММА ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

**Программа разработана
тренером – преподавателем Сальской ДЮСШ
Лавриненко Сергеем Степановичем**

**Программа утверждена
решением педсовета ДЮСШ
№ I от «29»августа 2003г.**

г. Сальска 2003год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММА

<i>Учреждение</i>	Детско-юношеская спортивная школа
<i>Отделение</i>	Велосипедного спорта
<i>Ф.И.О. тренера-преподавателя</i>	Лавриненко Сергея Степановича
<i>Название программы</i>	Велосипедный спорт
<i>Вид программы</i>	Модифицированная адаптированная
<i>Продолжительность освоения программы</i>	6-7 лет
<i>Возрастной диапазон начала освоения программы</i>	этап начальной подготовки - 10-11 лет этап учебно-тренировочный – 12-17 лет
<i>Образовательная область</i>	СПОРТ
<i>Уровень освоения</i>	1-й этап – ознакомительный 2-й этап – углубленный
<i>Форма образовательного процесса</i>	учебно-тренировочные занятия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
5. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I.1 Характеристика программы.

Модифицированная, адаптированная программа составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения России и Комитета по физической культуре и спорту при Правительстве России и содержит комплекс параметров подготовки юных спортсменов на многолетний период обучения и тренировки.

При разработке настоящей программы использовались программы по велоспорту для спортивных школ 1977 г., и учитывался опыт работы спортивных школ Ростовской области и Сальской ДЮСШ. Кроме того, учитывались особенности работы ДЮСШ в малых городах при отсутствии большой материально-технической базы. В программе представлены задачи работы в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, психологической, теоретической подготовке, по инструкторской и судейской практике, приводится распределение времени на перечисленные компоненты по недельным и месячным циклам, приемные и переводные нормативы. Таким образом, программа раскрывает содержание работы детско-юношеской спортивной школы последовательно по семи годам обучения.

Модифицированная и адаптированная часть программы заключается в изменениях режима учебно-воспитательной работы в группах (в соответствии с нормативными документами Министерства образования) соответственно в изменении учебно-тренировочного плана, перераспределение содержания программного материала обучения на этапах подготовки, сокращения периода начальной подготовки до 2 лет с одновременным увеличением учебно-тренировочного этапа до 5 лет.

Все изменения соответствуют нормативно-правовым основам деятельности ДЮСШ и директивам Министерства Образования России.

I.2 Задачи работы в группах по программе.

Задачи работы посвящены многолетней подготовке спортивных резервов в велосипедном спорте, спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Конкретное содержание задач вытекает из основного принципа работы - универсальной подготовке с элементами игровой узкой специализации в учебно-тренировочных группах:

1. Укрепление здоровья и закаливание учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие общефизических (начальная подготовка), специальных физических качеств (учебно-тренировочный этап) и способностей, необходимых для разучивания техники и тактики.

3. Прочно овладение основами техники и тактики велоспорта.
4. Определение учащемуся узкой специализации с учетом его индивидуальных качеств на учебно-тренировочном этапе.
5. Приучение к соревновательным условиям.
6. Приобретение навыка и опыта организации и проведения соревнований по велосипедному спорту.
7. Выполнение соответствующих спортивных разрядов и нормативных требований по всем видам подготовки.

На этапе начальной подготовки основная тенденция работы – универсальность постановки задач, выбора средств и методов по отношению ко всем занимающимся. На этапе учебно-тренировочном вводятся элементы специализации, что требует индивидуального подхода и углубленного изучения возможности каждого спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости добиваться постепенного разучивания и овладения занимающимися основами техники и тактики, достаточно высокого уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. В связи с этим основной показатель работы спортивных школ по велоспорту – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся.

I.3 Методика обучения и организации учебно-тренировочных занятий.

При организации образовательного процесса следует пользоваться следующими методами:

Гр. начальной подготовки – фронтальный, поточный, групповой.

Гр. учебно-тренировочные – поточный, групповой, индивидуальный.

При обучающем воздействии используются методы:

Гр. начальной подготовки – игровой, наглядный, соревновательный, повторный, повторно-переменный.

Гр. учебно-тренировочные – соревновательный, повторный, индивидуальный, повторно-переменный.

При любом методе необходимо следовать принципу постепенности (от простого к сложному).

Особое внимание следует уделить методу соревновательных воздействий, а также участию в соревнованиях непосредственно воздействие которых оказывает на обучающихся наибольшее воздействие.

Допускается применение тренером-преподавателем других методов организации знаний и обучающего воздействия для оптимизации учебно-тренировочного процесса.

I.4 Возрастные группы и условия зачисления.

Программа рассчитана на организацию тренировочных занятий для детей и юношей от 10 до 19 лет.

Учащиеся зачисляются в группы при наличии медицинской справки от врача, а также при успешной сдачи приемных нормативов по положению, разработанному ДЮСШ самостоятельно и утвержденному на тренерском совете. В данной программе приводится «Положение о приемно-переводных нормативах» Сальской ДЮСШ УО /Приложение №I/.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Возраст для зачисления	Минимально е кол-во учащихся	Кол-во учебных часов и недель	Требуемый разряд
НП - I	10 – 11 лет	15	6	-
НП - 2	11 – 12 лет	15	9	-
УТ - I	12 – 13 лет	12	10	I юн.
УТ - 2	13 – 14 лет	12	10 -12	III р.
УТ - 3	14 – 15 лет	10	14 - 18	II р.
УТ- 4	15 – 17 лет	8	14 - 18	I р.
УТ- 5	16 – 19 лет	8	14 - 18	I р. КМС.

ПРИМЕЧАНИЕ: при успешном овладении программного материала и сдаче контрольных нормативов, учащиеся решением педагогического совета могут быть переведены через I год обучения с этапа НП – I на этапе УТ – I года.

ВЕЛОСПОРТ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределение учебных часов на учебный период
(39 недель).

№	Раздел подготовки	НП-I г.о.	НП-2 г.о.	УТ-I г.о.	УТ-2 г.о.	УТ-3 г.о.	УТ-4 г.о.	УТ-5 г.о.
1.	ОФП	100	100	110	115	115	100	70
2.	СПЕЦ.ФИЗ. ПОДГОТОВКА	60	100	120	100	125	100	110
3.	Техническая подготовка	46	80	100	107	160	170	180
4.	Тактическая подготовка	10	15	22	25	60	80	85
5.	Теоретическая подготовка	4	4	6	6	5	6	5
6.	Контрольные	4	4	6	6	6	6	6

	нормативы							
7.	Участие в соревнованиях	6	7	15	20	50	60	60
8.	Судейская практика	4	2	4	4	4	4	6
9.	Психологическая практика	-	-	2	2	5	5	9
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	5	5	15	15	15
На 39 недель		234	312	390	390	546	546	546
Итого в течение года		312	416	520	520	728	728	728

Примечание: Учебный план в условиях лагеря составляется на несколько недель.
Режим и объем нагрузок планируется тренерским советом,
утверждается директором.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ (СОДЕРЖАНИЕ)

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, I год ОБУЧЕНИЯ.

1. Теоретическая подготовка:

- значение физической культуры и спорта;
- история развития велоспорта;
- правила велоспорта (экипировка, индивидуальная гонка);
- правила дорожного движения.

2. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения: ходьба, остановки, повороты;
- гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения для всех групп мышц;
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки;
- легкоатлетические упражнения: гладкий бег, прыжки;

- подвижные игры: «Выбивной», «Игры на внимание».

3. Специальная физическая подготовка:

- развитие быстроты (частоты педалирования):
 - а) езда на легких передачах;
 - б) ускорения на легких передачах.
- развитие силовой подготовки (относительной):
 - а) езда против ветра;
 - б) езда по грунтовым дорогам.
- развитие выносливости:
 - а) езда в спокойном темпе до 15 мин.
 - б) велопоходы (с остановками на отдых).

4. Техническая подготовка:

- основы техники педалирования:
 - а) правильное расположение стопы;
 - б) правильная посадка.
- основы техники вождения:
 - а) прямолинейное движение;
 - б) прохождение поворотов и разворотов;
 - в) техника старта.

5. Тактическая подготовка:

- тактика езды в индивидуальной гонке на время:
 - а) распределение сил на дистанции.

6. Ремонт велосипедов:

- уход за велосипедом:
 - а) содержание в чистоте;
 - б) смазка тросов, цепи, подшипников;
 - в) подкачка камер, велотрубок.

7. Участие в соревнованиях:

- участие в индивидуальной гонке на время:
 - а) 5 км на шоссе;
 - б) 1-2 км преследования на стадионе.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Теоретическая подготовка:

- история развития велоспорта в СССР России;
- правила велоспорта (кросс) парная и командная гонка;
- понятие о технике и тактике;
- закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в колонны, шеренги, ходьба в ногу, остановки;
- гимнастические упражнения:
 - а) общеразвивающие упражнения в движении;
 - б) упражнения для осанки.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках;
- легкоатлетические упражнения:
 - а) челночный бег;
 - б) ускорения;
 - в) прыжки на одной ноге;

- г) выпрыгивания.
- подвижные игры: «Знамя», «Разрывные цепи», футбол.

3. Специальная физическая подготовка:

- развитие быстроты педалирование на максимальной частоте:
 - а) со спуска;
 - б) с ветерком.
- развитие силовой подготовки:
 - а) езда в подъем;
 - б) езда против ветра;
 - в) езда по велокроссу.
- развитие выносливости:
 - а) езда до 30 минут без остановок в спокойном темпе.

4. Техническая подготовка:

- техника езды в команде:
 - а) на первой позиции;
 - б) на второй позиции;
 - в) со сменами.
- основы техники кругового педалирования:
 - а) педалирование в зонах;
 - б) одной ногой;
 - в) круговое педалирование.
- основы техники езды по кроссу:
 - а) прохождение поворота с поднятой педалью;
 - б) по заданной траектории;
 - в) экстренное торможение.

5. Тактическая подготовка:

- тактика езды в индивидуальной гонке (парной):
 - а) контроль скорости;
 - б) частота смен;
 - в) распределение сил.
- тактика езды по велокроссу, разучивание:
 - а) старта;
 - б) обгона;
 - в) финиша.

6. Ремонт велосипедов:

- регулировка и ремонт тормозной системы;
- заклеивание камер, велотрубок.

7. Участие в соревнованиях:

- индивидуальных гонках на шоссе;
- парных, командных гонках на шоссе;
- по велокроссу.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ I ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Теоретическая подготовка:
 - физическая культура как средство воспитания;
 - личная и общественная гигиена;
 - питание спортсменов;
 - самоконтроль в процессе занятий спортом;
 - правила соревнований (групповая гонка);
 - изучение тактики групповых гонок.
2. Общая физическая подготовка:
 - строевые упражнения: на внимание;
 - гимнастические упражнения:
 - а) на перекладине;
 - б) на шведской стенке;
 - в) вольные упражнения.
 - легкоатлетические упражнения:
 - а) бег по стадиону;
 - б) бег по кроссу;

- в) прыжки;
- г) метания.
- упражнения с отягощениями:
 - а) для мышц верхнего плечевого пояса;
 - б) мышц спины;
 - в) мышц брюшного пресса.
- подвижные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.

3. Специальная физическая подготовка (относительная):

- развитие быстроты:
 - а) максимальное педалирование при езде индивидуально;
 - б) при езде командой;
 - в) при езде группой.
- развитие силовой подготовки:
 - а) индивидуальная езда на средних передачах против ветра;
 - б) езда командой против ветра, в подъем;
 - в) езда методом «танцовщица».
- развитие выносливости:
 - а) езда по одному на средних передачах, средней интенсивности до 30 минут;
 - б) езда командой на средних передачах до 30 минут;
 - в) езда группой (рванный ритм) до 20 минут.

4. Техническая подготовка:

- совершенствование техники педалирования:
 - а) при езде в группе;
 - б) по велокроссу.
- совершенствования посадки:
 - а) в индивидуальной гонке;
 - б) групповой гонке;
 - в) на кроссе.
- изучение техники рывка и финиша в групповых гонках.
- Совершенствование техники езды в гору:
 - а) сидя в седле;
 - б) стоя «танцовщицей».
- Техника езды в групповой гонке:
 - а) на первой позиции;
 - б) в середине группы;
 - в) в конце группы;
 - г) перемещения по группе.

5. Тактическая подготовка:

- выбор позиции в групповой гонке в соответствии с рельефом местности и направлением ветра:
 - а) при любом ветре;
 - б) при подаче справа;
 - в) слева.
- рывок и финиширование с «колеса» соперника:
 - а) при любом ветре;
 - б) при подаче с боку;
 - в) на спуске.
- взаимодействие с товарищами по команде в групповой гонке:
 - а) отрыв от группы одного спортсмена;

- б) отрыв от группы нескольких спортсменов;
- в) торможение группы.

6. Ремонт инвентаря:

- ремонт и регулировка каретки;
- рулевой колонки;
- втулки колес;
- педалей.

7. Участие в соревнованиях:

- индивидуальная гонка до 10 км;
- командные, парные гонки до 20 км;
- групповые гонки до 30 км;
- гонки по кроссу до 15 км.

8. Судейская практика:

- помощь при судействе соревнований в своей группе.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка:

- техническая подготовка спортсмена;
- травматизм и его профилактика;
- правила соревнований (гонка на треке, гонка – критериум);
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- духовный и культурный мир спортсмена.

2. Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения:

- а) бег;
 - б) прыжки;
 - в) метения;
 - г) выпрыгивания.
- гимнастические упражнения:
- а) на перекладине;
 - б) на шведской стенке;
 - в) на козлах;
 - г) вольные упражнения.
- упражнения со штангой:
- а) приседания;
 - б) жим;
 - в) наклоны.
- подвижные игры: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

3. Специальная физическая подготовка:

- развитие быстроты:

- а) педалирование на станке на легких передачах;
- б) на спусках;
- в) кратковременные ускорения;
- г) финиширование со второй позиции.

- развитие силовой выносливости:

- а) езда на тяжелых передачах против ветра;
- б) езда на средних передачах в гору.

- развитие специальной выносливости:

- а) езда по одному в ровном темпе до 50 км;
- б) езда в команде с задним интервалом работы до 70 км;
- в) езда в группе с равным ритмом и различной интенсивностью до 80 км.

4. Техническая подготовка:

- совершенствование круговой техники педалирования:
 - а) утренние 15минутные тренировки на легких передачах;
 - б) педалирование велотренажере под контролем тренера;
 - в) езда на трековом велосипеде.
- совершенствования технике посадки:
 - а) при езде одному;
 - б) при езде в группе;
 - в) при езде в гору.
- совершенствование техники езды в группе:
 - а) кроссинг;
 - б) техника владения велосипедом при завалах;
 - в) использование обочины.
- освоение техники езды в групповых гонках на треке:
 - а) прямолинейная езда в группе;
 - б) езда с заданной траекторией;
 - в) смена позиций при езде группой.

5. Тактическая подготовка:

- тактика езды в групповых гонках на спусках:
 - а) экономная езда в группе;
 - б) отрыв на спуске.
- тактика отрыва от группы ездой с «диспетчером»:
 - а) подача ветра справа, слева;
 - б) в гору.
- тактика езды индивидуальных гонок на треке:
 - а) гонки-преследования;

б) гит 1000м, 500м.

6. Ремонт велосипедов:

- полная разборка и сборка велосипеда;
- замена тросов переключения.

7. Соревнования:

- городского масштаба (на время, групповых, кроссах);
- областного уровня (на время, групповые на шоссе).

8. Судейская практика:

- судейство на контрольных тренировках и прикидках;
- помощь в судействе соревнований по О.Ф.П.;
- составления комплекса О.Р.У. для разминки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 4-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка:

- врачебный контроль;
- костно-мышечная система: строение, функции;
- сердечнососудистая система;
- утомление и перегрузки;
- правила соревнований (многодневные гонки).

3. Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения:
 - а) бег;
 - б) прыжки;
 - в) метания;
 - г) выпрыгивания.
- гимнастические упражнения:
 - а) О.Р.У.;
 - б) гимнастические снаряды.

- штанга:
 - а) приседания;
 - б) выпрыгивания;
 - в) жим;
 - г) наклоны.
- плавание.
- игры: хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

3. Специальная физическая подготовка:

- развитие быстроты:
 - а) на тренажере;
 - б) на спусках;
 - в) за «лидером».
- силовая подготовка:
 - а) на тяжелых передачах на тренажере;
 - б) езда в перевалы, горы;
 - в) езда против ветра на тяжелых передачах.
- развитие специальной выносливости:
 - а) езда в заданном темпе до 50 км индивидуально;
 - б) езда командой с заданным интервалом работы до 60 км;
 - в) езда в рваном ритме до 100 км, групповой;
 - г) индивидуальные занятия в специализированном виде велоспорта.

4. Техническая подготовка:

- совершенствование техники педалирования в избранном виде велоспорта:
- изучения техники езды в спринтерских гонках на треке:
 - а) спрут с виража;
 - б) сюрпляс;
 - в) финиширование с колеса.
- совершенствование техники езды в горах:
 - а) вперевал;
 - б) со спуска индивидуально;
 - в) со спуска в группе.
- совершенствование техники езды в дождливую погоду:
 - а) одному;
 - б) в команде;
 - в) в группе.

5. Тактическая подготовка:

- углубленное изучение тактических вариантов в избранном виде велоспорта.
- тактика езды в спринте:
 - а) с первой позиции;
 - б) со второй позиции.
- тактика езды в гонке - критериум:
 - а) старт в гонке;
 - б) финиширование в гонке;
 - в) отрыв в гонке;
 - г) контролирование соперников.
- тактика езды в групповых гонках на треке:
 - а) позиция в группе;
 - б) распределение сил;
 - в) подбор передачи;

- г) отрыв;
- д) финиширование;
- е) контроль соперников.

6. Ремонт велосипедов:

- подготовка трековых велосипедов;
- регулировка и ремонт переключателей.

7. Участие в соревнованиях:

- в городских, областных и Российских в гонках на треке и шоссе;
- в соответствии с положением Союза велосипедистов России.

8. Судейская практика:

Помощь в проведении городских соревнований в качестве контролеров, помощников судьи на старте, повороте, финише.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка:

- планирование спортивного сезона;
- средства спортивной тренировки;
- методы спортивной тренировки;
- методика судейства;
- Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности.

4. Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения:

- а) бег;
- б) кросс;
- в) прыжки;
- г) метания.

- гимнастические упражнения:

- а) О.Р.У.;
- б) на снарядах.

- штанга:

- а) приседания;
- б) жим;
- в) наклоны.

- плавание в водоемах.

- игры: хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

3. Специальная физическая подготовка:

- развитие быстроты в условиях максимально приближенным к избранному виду специализации в велоспорте;
- развитие силы с четким планированием передач и конечного результата в своем виде, к определенным стартам;
- развитие специальной подготовки с четким планирование по этапам подготовки к определенным срокам.

4. Техническая подготовка:

- доскональное совершенствование всех движений в избранном узкоспециализированном виде велоспорта.

5. Тактическая подготовка:

- углубленное изучение и овладение тактики и навыками в избранном виде;
- изучение и анализ тактических ходов своих соперников;

- нахождение верных, выигрышных вариантов борьбы;
- использование ошибок соперников;
- разрабатывание новых тактических решений:
 - а) распределение сил по дистанции, по заездам;
 - б) внезапных уход от противника.
- тактика многодневных гонок:
 - а) выбор ключевых этапов;
 - б) выбор места отрыва на этапе;
 - в) распределение сил по этапам.

6. Ремонт велосипедов:

- изучение велосипедов последних моделей отечественных и зарубежных фирм;
- наладка вело компьютеров.

6. Психологическая подготовка.

Задачи:

- ✓ воспитание высоких моральных качеств;
- ✓ воспитание волевых качеств;
- ✓ установление и воспитание совместимости в команде;
- ✓ адаптация к условиям соревнований.

Средства:

- ✓ специальные знания в области психологии, техники и тактики велоспорта;
- ✓ личный пример тренера;
- ✓ обсуждения в коллективе;
- ✓ проведение совместных тренировок с более подготовленными спортсменами;
- ✓ участие в соревнованиях с более сильными или слабыми соперниками;
- ✓ постановка повышенных задач;

- ✓ упражнения повышенной трудности и сложности;
- ✓ анализ соревнований.

8. Восстановительные мероприятия:

- педагогические средства: построение тренировочного процесса стимулирующего восстановительные мероприятия процессы в организме;
- психологические средства: обучение методом психологической тренировки, аутотренинг, идеомоторная тренировка;
- гигиенические средства: соблюдение требований режима дня, питание спортсмена, баня, сауна;
- медико-биологические средства: физиотерапевтические процедуры, витаминизация, массаж.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Основной формой организации учебных занятий по освоению программы являются тренировочные занятия продолжительностью от 2-х до 4-х академических часов. Структура занятий состоит из 3-х частей: подготовительная – разминка, подводящие упражнения; основная – разучивание, совершенствование технических и практических действий; заключительная – упражнения для восстановления пульса и дыхания.
Кроме того, используются контрольные соревнования и главные старты, результаты которых дают возможность тренеру анализировать проделанную работу, проверить освоение пройденного материала, устранить неполадки.
При проведении занятий следует руководствоваться задачей создания у занимающихся стойкой заинтересованности в тренировках, активно используя соревновательный метод, поощрения, применяя различные формы популяризации велоспорта и занятий спортом вообще.
2. При планировании учебно-тренировочного процесса тренеру-преподавателю, основываясь на программном материале, необходимо разработать план – график прохождения изучения тактических действий и технических элементов, основываясь на принципах: «от простого к сложному», последовательности и постепенности. Данный график является прерогативой тренера-преподавателя, является средством достижения оптимального усвоения программы.

3. При организации образовательного процесса необходимо максимально использовать пособия, тренажеры и различные приспособления для улучшения учащимися изученных элементов техники велоспорта.
Для наглядного метода обучения желательно оформить дидактический стенд для ознакомления учащихся с диаграммами, инструкциями по изучению технических элементов и тактических действий. При возможности можно организовать просмотры видеоматериалов обучающей направленности.
4. Одним из основных показателей работы ДЮСШ являются показатели выступления сборных команд в соревнованиях различного уровня, выполнение учащимися разрядных требований. Поэтому важной частью образовательного процесса является участие в календарных стартах различных первенств и чемпионатов. Достижение высоких результатов в освоении программного материала невозможно без должного количества стартов. Исходя из этого, тренерам следует использовать все возможности для участия в соревнованиях.
5. Проверка успешного прохождения программы производится непосредственно на контрольных занятиях, посвященных приему контрольных нормативов и основных соревнованиях сезона.

Приложение

Управление образования г. Сальска
МОУ ДОД ДЮСШ

Методическое пособие

«Контрольно - переводные нормативы для групп отделения велоспорта»

Автор: Лавриненко С.С.

Контрольно - переводные нормативы для групп отделения велоспорта

Группы НП

Оценка группы	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
НП- 1г.	165	175	185	15	20	25	2	4	5	9,6	9,3	9	85	79	73	2,4 5	2,35	2,25
НП -2г.	170	180	190	20	25	30	4	5	6	9,5	9,2	8,9	80	74	68	2,3 5	2,3	2,2
	Прыжок с места			Отжимание			Подтягивание			Бег 60 м			Бег 400 м			Гит 1000 м		

Группы УТГ

Нормативы по общей физической подготовке.

Оценка группы	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
УТГ– 1г.	190	200	210	22	27	33	5	6	7	9,4	9	8,5	76	70	64
УТГ -2г.	205	210	215	25	30	35	6	7	8	9	8,5	8,1	70	65	61
УТГ-3г.	210	215	225	27	33	37	8	9	10	8,7	8,2	7,8	68	61	59
УТГ-4г.	215	230	235	30	35	40	9	11	14	8	7,5	7,1	65	60	58
УТГ-5г.	220	235	250	35	40	50	12	15	20	7,5	7,1	6,8	63	59	57
	Прыжок с места			Отжимание			Подтягивание			Бег 60 м			Бег 400 м		

Нормативы по специализации.

Оценка группы	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
УТГ-1г.	18,50	16,50	2,30	2,20	2,15	3,41	3,33	3,25	7,50	7,15	7,00	18,30	18,10	18,00
УТГ-2г.	17,50	16,00	2,20	2,10	2,05	3,30	3,20	3,12	7,20	7,05	6,55	18,00	17,50	17,30
УТГ-3г.	16,50	15,50	1,40	1,35	1,30	3,12	3,05	2,58	6,55	6,50	6,30	17,30	16,30	16,10
УТГ-4г.	16,00	14,50	1,35	1,30	1,22	3,05	2,58	2,50	6,40	6,25	6,15	31,30	30,20	29,80
УТГ-5г.	15,50	14,00	1,25	1,20	1,18	3,00	2,53	2,47	6,30	6,20	6,10	31,00	30,00	29,50
3.С.= 2км/10*200 м	гит 200 м с/х		гит 2000м						инд. гонка 4 км			инд. гонка 10 км инд. гонка 20 км		

БИБЛИОГРАФИЯ.

1. Программа для спортивных школ «Велосипедный спорт» - 1977г. г. Москва
2. Тренировка велосипедистов – шоссейников В.А. Капитонов 1990г. ФиС
3. «Психологическая подготовка велосипедистов» В.А. Бахвалов

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Сальского района

Рассмотрено:
протокол методсовета
№ 1 от 29.08.2016 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Сальского района
А.Е. Линник
пр. №167 от 01.09. 2016года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации программы 2-3 года

Составитель:
тренерский совет отделения дзюдо
МБУ ДО «ДЮСШ» Сальского района

Сальск

2016

Содержание:

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебно-тематический план.**
- 3. Программный материал**
- 4. Контрольные нормативы**
- 5. Список литературы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 2-3 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 4-5 лет для учебно-тренировочных групп (УТГ).

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Основные задачи этапа начальной подготовки — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо, к которым относятся — состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического

арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы — нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

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

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения спорта ДЗЮДО
1. Учебный период (39 недель)

Этап обучения	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общее количество часов	234	312	390	390	546	546	546
Методическая подготовка	10	10	18	18	35	32	32
1.Теория освоения дзюдо							
2.Инструкторская практика	-	-	9	9	18	17	15
3.Судейская практика	-	10	9	9	17	15	17
Физическая подготовка	80	85	110	110	177	154	154
1.СФП (специальная физическая подготовка)	30	35	44	44	80	64	54
2.ОФП (общая физическая подготовка)	50	50	66	66	97	90	100
Психологическая подготовка	10	20	34	32	37	38	38
1.Волевая подготовка	5	10	17	16	19	20	20
2.Нравственная подготовка	5	10	17	16	18	18	18
Технико-тактическая подготовка	122	170	194	194	244	266	266
1.Техника	84	130	142	142	174	191	192
2. Тактика	38	40	52	52	70	75	75
Соревновательная подготовка	6	13	16	18	25	24	24
Контрольные нормативы	6	6	8	8	8	10	10
Восстановительные мероприятия	-	8	10	10	20	22	22

**2. Учебно-тематический план
отделения дзюдо
на оздоровительный период
(13 недель)**

№	Этап обучения	НП- 1	НП- 2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Физическая подготовка -ОФП -СФП	39	51	64	65	90	90	90
		21	22	31	30	42	41	41
		18	29	33	35	48	49	49
2	Тактико-техническая подготовка -Техническая подготовка -Тактическая подготовка	39	51	64	63	90	90	90
		20	30	34	33	50	50	50
		19	21	30	30	40	40	40
3	Участие в соревнованиях	-	2	2	2	2	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ		78	104	130	130	182	182	182
Общее количество часов		312	416	520	520	728	728	728

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основная цель тренировок:

- утверждение в выборе спортивной специализации борьбы дзюдо;
- и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике борьбы дзюдо;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в борьбе дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля на этапе начальной подготовки.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью

специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок:

- в первый день - испытания на скорость;
- во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях на этапе начальной подготовки.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровыми соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже).

На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса

определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований. Предлагается делать нашивки на пояс, в зависимости от уровня сдачи экзамена:

1 нашивка - «хорошо»;

2 нашивки - «очень хорошо»;

3 нашивки - «отлично».

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Задачи программы начальной подготовки 1-го года обучения.

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы самостраховки партнёра и самостраховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.
3. Заложить основы выполнения четырёх технических действий в стойке и четырёх технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний..
4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере.
Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

Содержание программы начальной подготовки 1 года обучения.

1. История дзюдо.
2. Основные команды судей и тренера.
3. Складывание кимоно. Завязывание пояса.
4. Ритуал. Приветствие.
5. Падение. Страховка партнёра.
6. Стойки:
основная: фронтальная, правая, левая;
защитная: фронтальная, правая, левая.
7. Перемещение
попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;
с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.
8. Выведение из равновесия – восемь направлений.
9. Повороты: на 90%, на 90% влево и вправо, на 180%
10. Захваты: рукав-отворот, рукав-на спине.
11. Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера:

Подсечка в колено подсечка	Боковая подсечка	Бросок через бедро скручиванием	Задняя подножка
↓ переход	↓ переход	↓ переход	↓ переход
Удержание сбоку захватом руки и головы	Удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног	Удержание сбоку захватом туловища	Удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб

12. Перевороты в партере с переходом на удержание:

- а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:
 подрывом руки и ноги и переходом на удержание;
 подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке;

переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях:

переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

переворотом рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

13. Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

14. Дополнительный материал:

А. Техника приёмов стойки, выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

- передняя подсечка в колено;
- боковая подсечка;
- бедро скручивание;
- задняя подножка.

Б. Выведение из равновесия рывком.

Содержание теоретической подготовки на этапе начальной подготовки 1 года обучения.

Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СОГ, НП
2.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	СОГ, НП, УТ.
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо	СОГ, НП, УТ.
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТ.

Воспитательная работа и психологическая подготовка в программе начальной подготовки 1 года обучения.

Задачи:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Преданности России.
3. Чувства коллективизма.
4. Дисциплинированности и трудолюбия.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить:

- на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы;
- на средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов.

1. Создание психических внутренних опор.
2. Рационализация (применяется при работе с особо мнительными отличающимися повышенной сеситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями(приём контрольных нормативов или обязательной программы ТТК).
3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большой мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсменами с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.
4. Дектуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника.

Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов.



Восстановительные средства и мероприятия.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

1. Медико-биологические
2. Психо-педагогические
3. Методические рекомендации

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упр. на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- виды массажа;
- сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления

- психорегулирующие тренировки;
 - разнообразный досуг;
 - комфортабельные условия быта;
 - создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
 - цветовые, музыкальные воздействия;
 - достаточно высокие для спортсмена цели тренировки и точное их достижение;
 - психомышечная тренировка(ПМТ) после тренировочного занятия.
- поминаем это ощущение.

Методические рекомендации.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика.

1. Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.
2. Овладеть терминологией дзюдо.
3. Уметь проводить порядковые и строевые упражнения.
4. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия
5. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе.
6. На УТ этапах научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.
7. Изучение правил соревнования.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня
общей физической подготовленности для групп НП1г.о.-УТ5г.о.
(отделение дзюдо)**

№	Контрольное упражнение	НП-1 г.о.			НП-2 г.о.			УТ-1 г.о.			УТ-2 г.о.			УТ-3 г.о.		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег – 30м. в сек.	5.9	5.8	5.6	5.6	5.4	5.2	5.3	5.2	5.0	5.2	5.0	4.8	5.2	5.0	4.8
2	Бег – 60м. в сек.	10.3	9.9	9.7	9.7	9.5	9.2	9.2	8.9	8.7	8.7	8.5	8.3	8.3	8.9	7.5
3	Бег — 1000м. в мин.							4.35	4.30	4.20	4.20	4.00	3.50	4.20	4.00	3.50
4	Челночный бег 3х10 м.	9.3	9.1	8.9	8.6	8.4	8.2	8.2	8.1	8.0	8.2	8.1	8.0	8.0	7.7	7.5
5	Время 10-ти подтягиваний на перекладине из положения виса (сек)							16	14	12	12	11.8	11.6	11.6	11.5	11.4
6	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	10	15	20	20	22	25	25	27	30	25	27	30	30	35	40
7	Подтягиваний на перекладине из положения виса за 20 сек. (раз.)							12	14	15	15	16	17	15	16	17
8	Время 10 подъёмов ног до касания татами за головой (сек.)				15.7	15.5	15.3	15.3	14.9	14.7	14.7	13.5	13.9	14.7	13.5	13.9
9	Гибкость (шпагат, мостик)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

10	Подъём разгибом из исходного положения «борцовский мост» 3 раза (пед.оценка)							3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	Забегания на борцовском мосту в обе стороны (пед.оценка)							3	4	5	3	4	5	3	4	5
12	Сдача нормативов по техничко- тактическим комплексам	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
13	8 бросков манекена через спину (сек.)							19.2	18.9	18.7	18.3	17.9	17.4	18.3	17.9	17.4
14	Комплекс самостраховок (сек.)				9.0	8.7	8.5	8.5	8.3	8.0	8.0	7.7	7.5	7.5	7.0	6.5

Задачи 2-го года обучения начальной подготовки.

1. Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связанными в комбинации.
2. Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
3. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
 - боковой подсечки;
 - броска через бедро;
 - задней подножки;
 - подсечки в колено
5. Ознакомить с основными терминами дзюдо.
6. Совершенствовать страховки.

Содержание программы НП 2г.о.

1. Демонстрационный комплекс техники дзюдо:

Передняя подсечка	Бросок через бедро подбивом	Зацеп изнутри разноимённой ногой	Отхват
переход	переход	переход	переход
Удержание сбоку захватом головы и руки	удержание со стороны головы захватом пояса	Удержание верхом захватом головы одной	Удержание поперёк с захватом дальней руки

2. Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

А. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправленно): переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом.

Б. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы: переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперёк с захватом дальней руки.

В. Исходное положение: «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на коленях: подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание с боку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота.

3. Защиты от удержаний.

А. Удержаний сбоку:
отжимание головы руками;
освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на

колени и переходом на «уке» сверху;
переворотом.

Б. Удержание поперёк

отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;

переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;

захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

4. Дополнительный материал.

А. Защиты от ТД в стойке 6 «кю»:

от боковой подсечки:

- «уке» загружает атакованную ногу;

- «уке» убирает атакованную ногу сгибая

ее в колене;

от броска через бедро скручиванием:

- «уке» обшагивает «тори» по ходу

движения;

- «уке» встречает «тори» упором бедра,

подсезая и освобождая захваченную руку;

от задней подножки:

- «уке» убирает атакованную ногу;

- «уке» встречает атакующую ногу

«тори» упором.

Б. Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

В. * Переходное положение: «уке» на одном колене, «тори» в стойке:

зацеп изнутри;

отхват;

бросок чрез бедро.

может использоваться в качестве подводящего упражнения для перечисленных техник и как самостоятельное атакующие действие.

Г. Выведение из равновесия толчком.

Теоретическая подготовка.

Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СОГ, НП
2.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,	СОГ, НП, УТ.

		водой, солнцем.	
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо	СОГ, НП, УТ.
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТ.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Задачи:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Преданности России.
3. Чувства коллективизма.
4. Дисциплинированности и трудолюбия.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить:

- на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы;
- на средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов.

1. Создание психических внутренних опор.
2. Рационализация (применяется при работе с особо мнительными отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (приём контрольных нормативов или обязательной программы ТТК).
3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большой мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсменами с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.
4. Дектуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или

встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника.

Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов.



Восстановительные средства и мероприятия.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

1. Педагогические
2. Медико-биологические
3. Психологические

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упр. на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- виды массажа;
- сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые, музыкальные воздействия;
- достаточно высокие для спортсмена цели тренировки и точное их достижение;
- психомышечная тренировка(ПМТ) после тренировочного занятия.

Примерный комплекс психомышечной тренировки.

1. Я принимаю удобное положение.

(пауза 1-3 с.)

2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

(пауза 1-3с.)

3. Мои руки полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.

(пауза 1-3с.)

4. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижны..

(пауза 1-3 с)

5. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

(пауза 1-3 с)

6. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная.

(пауза 1-3 с)

7. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

(пауза 1-3 с)

8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в ЭТО время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак, напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1-3 с и медленно спокойно выдыхаем в течении 5-7 с.

Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы левой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство».

(пауза 1-3 с)

9. Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы правой руки задерживаем дыхание - медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство».

(пауза 1-3 с)

10. По моей команде сделаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем.

Приготовились.

Делаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук - держим напряжение в руках - медленно выдыхаем.

«Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширилась артериальные сосуды, и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки».

(пауза 1-3 с)

11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц - держим напряжение - спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой ноги на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы левой

ноги держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство.
(пауза 1-3 с)

12. Приготовились. Носок правой стопы на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы правой ноги - держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство.
(пауза 1-3 с)

13. Приготовились. Носки стоп ног на себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног - держим напряжение в мышцах ног, медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.
(пауза 1-3 с)

14. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий ВДОХ и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1-3 с.
медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные.
(пауза 1-3 с)

15. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Мысленно удерживаем это чувство.

(пауза 1-3 с)

16. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица.

Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаем это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги.

(пауза 1-3 с)

17. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы за поминаем это ощущение.

Методические рекомендации.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика.

1. Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.
2. Овладеть терминологией дзюдо.
3. Уметь проводить порядковые и строевые упражнения.
4. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия
5. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе.
6. На УТ этапах научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.
7. Изучение правил соревнования.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня
общей физической подготовленности для групп НП1г.о.-УТ5г.о.
(отделение дзюдо)**

№	Контрольное упражнение	НП-1 г.о.			НП-2 г.о.			УТ-1 г.о.			УТ-2 г.о.			УТ-3 г.о.		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег – 30м. в сек.	5.9	5.8	5.6	5.6	5.4	5.2	5.3	5.2	5.0	5.2	5.0	4.8	5.2	5.0	4.8
2	Бег – 60м. в сек.	10.3	9.9	9.7	9.7	9.5	9.2	9.2	8.9	8.7	8.7	8.5	8.3	8.3	8.9	7.5
3	Бег — 1000м. в мин.							4.35	4.30	4.20	4.20	4.00	3.50	4.20	4.00	3.50
4	Челночный бег 3х10 м.	9.3	9.1	8.9	8.6	8.4	8.2	8.2	8.1	8.0	8.2	8.1	8.0	8.0	7.7	7.5
5	Время 10-ти подтягиваний на перекладине из положения виса (сек)							16	14	12	12	11.8	11.6	11.6	11.5	11.4
6	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	10	15	20	20	22	25	25	27	30	25	27	30	30	35	40
7	Подтягиваний на перекладине из положения виса за 20 сек. (раз.)							12	14	15	15	16	17	15	16	17
8	Время 10 подъёмов ног до касания татами за головой (сек.)				15.7	15.5	15.3	15.3	14.9	14.7	14.7	13.5	13.9	14.7	13.5	13.9
9	Гибкость (шпагат, мостик)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	Подъём разгибом из исходного положения							3	4	5	3	4	5	3	4	5

	«борцовский мост» 3 раза (пед.оценка)																
11	Забегания на борцовском мосту в обе стороны (пед.оценка)							3	4	5	3	4	5	3	4	5	
12	Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
13	8 бросков манекена через спину (сек.)							19.2	18.9	18.7	18.3	17.9	17.4	18.3	17.9	17.4	
14	Комплекс самостраховок (сек.)				9.0	8.7	8.5	8.5	8.3	8.0	8.0	7.7	7.5	7.5	7.0	6.5	

Список литературы.

1. Коблев Я.К., Рубанов М.Н.
Борьба дзюдо
М. **ФиС** 1987г.
2. Пархомович Г.П.
Основы классического дзюдо
3. Письменский И.А., Коблев Я.К.
М. **ФиС** 1982г.
Многолетняя подготовка дзюдоистов
М. **Просвещение** 1990г.
4. Акопян А.О., Клименко Т.П., Кащавцев В.В..
Дзюдо - примерная программа для системы дополнительного образования.
М.: Советский спорт, 2003г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному Виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

Обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной

специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- _ позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- _ по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, Физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и Обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного Спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (п); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно

законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня спец. физической работоспособности.

Учено-тренировочный этап 1 года обучения.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих, включенных в пятую ступень.

Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzushi).

Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на третьей ступени продолжается совершенствование т Д, изученных на предыдущей, второй ступени - 5 «кю» (желтый пояс).

Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующие действия соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- _ использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nagewaza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере болевые приемы (Kansetsu-waza).

Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, но движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать

благоприятные условия для начала проведения ТД .

С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.

Направления движения задаваемых «тори»:

- вперед;
- назад;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- _ по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из т Д в стойке.

Задачи учебно-тренировочной группы 1 года обучения.

1. Изучить 5 ТД в стойке с переходом в ТД партере (из них одно удержание и четыре болевых приема).
2. Освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени.
3. Освоить защиты и контратаки от Т Д в стойке предыдущей ступени.
4. Сформировать понятие «Контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Совершенствование техники страховок (Ukemi).
2. Совершенствование выведений из равновесия (Kuzus)
3. Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени.

Боковая подсечка в темп шагов	Бросок через плечо	Подсечка под пятку изнутри	Передняя подножка	Бросок упором стопы в живот
переход	переход	переход	переход	переход
Болевой приём, рычагом локтя захватом руки между ног	Обратное удержание сбоку	Болевой приём рычагом локтя через бедро от удержания сбоку	Узел локтя ногой от удержания сбоку	Узел локтя руками

4. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

от удержания сбоку (Kata-gatame);

от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);

от удержания удержания верхом захватом головы одной рукой (Tatesiho-gatame);

от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

Например:

переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);

переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame);

вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame);

вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

5. Защиты от бросков предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

зацеп изнутри (O-uchi-gari);

передняя под сечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);

отхват (O-soto-gari);
бросок через бедро (O-goshi).

Например:

защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги»;
защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».

6. Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;

блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);

использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsurikomi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

Например:

способом «опережение»:

бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;

блокирование: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);

использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsurikomi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

7. Перевороты с выходом на удержание или на болевой прием:

переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание (Mune-gatame);

переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек (Uoko-shiho-gatame);

переворот из положения «тори» на спине, «уке» между его ног с выходом на рычаг локтя (Juji-gatame).

8. Дополнительный материал.

Стойка (Nage-waza):

_ бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);

_ бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);

_ передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsurikomi-ashi);

Партер:

вариант 1: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);

вариант 2: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);

- болевой прием рычагом двумя руками и ногой (Ashi-gatame) из положения «тори» на спине «уке» между его ног.

Примечание.

Пункты 4, 5 - защитные действия выбираются самостоятельно.

Теоретическая подготовка.

Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СОГ, НП
2.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	СОГ, НП, УТ.
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо	СОГ, НП, УТ.
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТ.
5.	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физ.культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания.	УТ
6	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призёры первенств мира, Европы и России.	УТ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.	УТ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения	УТ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке.	УТ
10.	Единая всероссийская классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТ

Учено-тренировочный этап 2 года обучения.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих, включенных в пятую ступень.

Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzushi).

Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на третьей ступени продолжается совершенствование т Д, изученных на предыдущей, второй ступени - 5 «кю» (желтый пояс).

Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующие действия соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- _ использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nagewaza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере болевые приемы (Kansetsu-waza).

Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, но движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать

благоприятные условия для начала проведения ТД .

С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.

Направления движения задаваемых «тори»:

- вперед;
- назад;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- _ по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из т Д в стойке.

Задачи учебно-тренировочной группы 2 года обучения.

1. Изучить 5 ТД в стойке с переходом в ТД партере (из них одно удержание и четыре болевых приема).
2. Освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени.
3. Освоить защиты и контратаки от Т Д в стойке предыдущей ступени.
4. Сформировать понятие «Контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Совершенствование техники страховок (Ukemi).
2. Совершенствование выведений из равновесия (Kuzus)
3. Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени.

Боковая подсечка в темп шагов	Бросок через плечо	Подсечка под пятку изнутри	Передняя подножка	Бросок упором стопы в живот
переход	переход	переход	переход	переход
Болевой приём, рычагом локтя захватом руки между ног	Обратное удержание сбоку	Болевой приём рычагом локтя через бедро от удержания сбоку	Узел локтя ногой от удержания сбоку	Узел локтя руками

4. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

от удержания сбоку (Kata-gatame);

от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);

от удержания удержания верхом захватом головы одной рукой (Tatesiho-gatame);

от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

Например:

переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);

переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame);

вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame);

вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

5. Защиты от бросков предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

зацеп изнутри (O-uchi-gari);

передняя под сечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);

отхват (O-soto-gari);
бросок через бедро (O-goshi).

Например:

защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги»;
защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».

6. Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;

блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);

использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsurikomi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

Например:

способом «опережение»:

бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;

блокирование: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);

использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsurikomi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

7. Перевороты с выходом на удержание или на болевой прием:

переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание (Mune-gatame);

переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек (Uoko-shiho-gatame);

переворот из положения «тори» на спине, «уке» между его ног с выходом на рычаг локтя (Juji-gatame).

8. Дополнительный материал.

Стойка (Nage-waza):

_ бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);

_ бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);

_ передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsurikomi-ashi);

Партер:

вариант 1: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);

вариант 2: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);

- болевой прием рычагом двумя руками и ногой (Ashi-gatame) из положения «тори» на спине «уке» между его ног.

Примечание.

Пункты 4, 5 - защитные действия выбираются самостоятельно.

Теоретическая подготовка.

Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СОГ, НП
2.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	СОГ, НП, УТ.
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо	СОГ, НП, УТ.
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТ.
5.	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физ.культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания.	УТ
6	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призёры первенств мира, Европы и России.	УТ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.	УТ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения	УТ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке.	УТ
10.	Единая всероссийская классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТ

Учено-тренировочный этап 3 года обучения.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и партере, переходы: комплексы ТД (в стойке)- и ТД (в партере). Совершенствуется группа приемов борьбы в партере — болевые приемы.

Введен новый раздел болевых приемов — узлы на локтевой сустав.

Удушение, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются. Продолжается изучение разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки и партера с введением новой группы приемов в партере — болевые приемы узлом.

На этой ступени как и на предыдущей предлагается выполнять ТД в движении с партнером, характер движения и направления задает «тори». Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Впервые дается новый раздел - комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке. Применяется принцип использования реакции на действия партнера.

Задачи 3 года обучения.

1. Изучить 6 ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить 3 болевых приема в партере.
3. Освоить защиты и контратаки от 5-ти ТД в стойке и 5-ти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являются 4 удержания, а конечной — рычаг и узел локтя.
5. Освоить комбинации в стойке с 6-тью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
6. Освоить 3 комбинации в партере.

Содержание:

1. Демонстрационная техника:

Подхват изнутри	Передняя подножка	Одноименный зацеп изнутри	Зацеп стопой снаружи	Упор голени в живот	Задняя подножка на пятке
переход	переход	переход	переход	переход	переход
ТД в партере	ТД в партере	ТД в партере	ТД в партере	ТД в партере	ТД в партере

Например:

Задняя подножка на пятке — переход на удержание;

упор голени в живот - переход на удержание;

ТД в партере выбирается самостоятельно.

2. Защиты и контратаки от ТД в партере, изученных на предыдущей ступени:

от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног;

от обратного удержания сбоку;

от болевого приема рычагом локтя через бедро;

от узла локтя с помощью ноги;

от узла локтя руками.

3.Комбинации в стойке с использованием приемов в завершающей фазе комбинации:

подхват изнутри;
передняя подножка;
одноименный зацеп изнутри;
зацеп стопой снаружи;
упор голени в живот;
задняя подножка на пятке.

4.Комбинации в партере с выходом на болевой прием:



5.Защиты и контратаки от ТД, изученных на предыдущей ступени — 4 «кю» от ТД:

боковая подсечка в темп шагов;
бросок через плечо;
подсечка под пятку изнутри;
бросок подхватом под две ноги;
бросок упором стопы в живот.

6.Техника партера. Комбинации: переворот-удержание.

Исходное положение: «тори» на спине, «уке» между ног «тори»;
переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног;
переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание.

7.Демонстрационная техника партера: болевые приемы:

болевой прием рычагом двумя руками из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног: болевой прием рычагом с переворотом;
болевой прием замком руки под плечо.

8.Дополнительный материал.

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание.

Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот.

В. Броски, выполняемые из исходного положения: «уке» на одном колене:

зацеп стопой снаружи;
упор голенью в живот;
подхват изнутри.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Сальского района

Рассмотрено:
протокол методсовета
№ 1 от 29.08.2016 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Сальского района
А.П. Линник
пр. №167 от 01.09. 2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
И УЧЕБНО — ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Возраст детей: 8 -18 лет

Срок реализации программы 7-9 лет

Составитель:
тренерский совет
отделения футбола
МБУ ДО «ДЮСШ» Сальского района

Сальск

2016

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАУДО «ДЮСШ-6»
Протокол № 8
«29» августа 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ-6»
 С.Д. Артеев
«29» августа 2014 г.

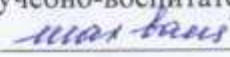


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ФУТБОЛ**

Направленность:
физкультурно-спортивная

возраст обучающихся:
8-23 лет

срок реализации программы:
11 лет

Составили:
заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
 Е.В. Шахматова

инструктор-методист
 Можегова С.С.

инструктор-методист
 Морозов Н.В.

г. Сыктывкар
2014

I

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Целью программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд. Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению и решать также, как привить обучающимся общепринятых норм поведения, развития самодисциплины и любви к Родине.

Перед учебными группами ставятся конкретные **задачи**:
спортивно-оздоровительный этап:

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим *нагрузкам* в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и *работоспособности* человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

группы начальной подготовки:

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

учебно-тренировочные группы:

- дальнейшее улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков борца;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- изучение теоретического материала;
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней ОФП, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- выполнение норм I юношеского разряда;

группы спортивного совершенствования:

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

этап высшего спортивного мастерства:

- привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России;

Актуальность этой программы состоит в том, что воспитание футболистов высокого уровня не возможна без долгосрочной плановой работы. Чтобы добиться успехов в соревнованиях Всероссийского уровня должно быть постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Для чего и создана данная программа.

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

II ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Этапы программы и сроки их реализации определяются классификационными требованиями и укладываются в следующую систему (см. таблицу 2).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 1).

Таблица 1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

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

Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
------------	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--

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

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

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

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

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера-преподавателя, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

Зачисление занимающихся в учебно-тренировочные группы производится в сентябре месяце каждого учебного года из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и успешно сдавших контрольные нормативы по физической и специальной подготовке, и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнять установленные нормативные требования программы, а также необходимый объем учебно-тренировочных занятий и теоретических знаний, требований спортивной подготовленности (разряд) и соревновательной деятельности.

В случае не выполнения этих требований учащиеся на следующий год не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства, могут продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Примечание: Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока при персональном разрешении врача.

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

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

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

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

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

Занятия по общей и специальной физической подготовке, игровые тренировки.

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

Теоретические занятия.

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

Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед.

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

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

III

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поурочная программа составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерства финансов РФ, Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров РФ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 № 212, от 08.08.2003 № 470, от 01.02.2005 № 49), Приказа Госкомспорта РФ от 09.04.1987 № 228 «О введении в действие положения о детско-юношеской спортивной школе, специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва, специализированных классах по видам спорта, от 28.06.2001 № 390 «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ...», единого календаря спортивно-массовых мероприятий, годового плана учреждения и раскрывает основной комплекс параметров подготовки юных спортсменов на период начального обучения и тренировки.

При ее разработке использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии, передовой опыт работы тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, наличие материального – технического обеспечения учебного процесса, климатические условия.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дальнейшей детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей подготовки спортсменов в целом.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления основ спортивного мастерства юных футболистов.

Материал изложен в соответствии с утвержденным Спорткомитетом РФ режимом учебно-тренировочной работы групп начальной подготовки в детско-юношеских спортивных школах.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блоком планирования.

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

Примерный учебный план для отделения футбола в ДЮСШ и СДЮШОР представлен в табл. 9. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы (см. табл. 2) в неделю для различных учебных групп по 44 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 8 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительной лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес ОФП

сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25-30% - в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий с группой требуется:

- мячи футбольные;
- сетка футбольная для ворот;
- футболка;
- трусы футбольные;
- бутсы;
- костюм тренировочный;
- гетры футбольные;
- перчатки вратарские;

Кроме названного стационарного оборудования необходимо иметь следующий спортивный инвентарь:

- скакалки;
- гантели и другие гимнастические снаряды;

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

2. МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

Уровень технико-тактической подготовленности (мастерства) футболистов осуществляется:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов (контрольных упражнений);
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Таблица 2

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Год обучения	Минимальный возраст учащихся для зачисления	Минимальная/максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
1. Спортивно-оздоровительная группа				
весь период	8-17 лет	15/30	6	Выполнение нормативов по ОФП
1. Группы начальной подготовки				
1	8-9 лет	15/30	6	выполнение нормативов по ОФП
2	9-10 лет	12/24	6	III юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП
3	10-11 лет	12/24	9	III юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП
2. Учебно-тренировочные группы				
1	11-12 лет	от 10 до 20	12	II юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
2	12-13 лет	от 10 до 20	12	II юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
3	13-14 лет	до 16	18	I юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
4	14-15 лет	до 16	18	I юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
5	15-16 лет	до 16	18	I юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
3. Группы спортивного совершенствования				
1	16-17 лет	до 14	24	III разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
2	17-18 лет	до 12	28	II разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
3	18-19 лет	до 12	28	I разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП

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

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год обучения	2,3 год обучения	1,2 год обучения	3,4 год обучения	1 год обучения	2,3 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	13-17
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	0,5-1	0,5-1	0,5-1	1-2
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	35-45
Участие в соревнованиях, тренерская и судебная практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10	8-10

Таблица 5

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта - Футбол

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	НП		УТ		СС	
	1 год обучения	2,3 год обучения	1,2 года обучения	3,4 года обучения	1 год обучения	2,3 года обучения
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для групп начальной подготовки 2-3-го обучения:**

1. Иметь хорошее состояние здоровья и необходимое для занятий футболом общее физическое развитие.

2. Общая физическая подготовка:	юноши		
	года обучения		
	I	II	III
а) Бег 60 м (сек.)	11,0	10,8	10,5
б) Бег 5 минут (м.)	1351	1401	1451
в) Бег на 300 м (сек.)	63,5	60,5	59,0
г) Прыжки в длину с места (см.)	160	171	176
д) Подтягивание на перекладине	3	5	8
е) Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	29	36	40

3. Специальная физическая подготовка:	юноши		
	года обучения		
	I	II	III
а) Удар по мячу ногой на точность из 10 ударов со штрафной линии 16 м (число попаданий)	-	6	7
б) Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам с центра поля (4 стойки через 3 метра) в (сек.)	-	11,0	10,5
в) Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	10	12
г) Челночный бег 9х6 м (сек.)	-	22,0	21,5
д) Техника владения мячом	-	+	+

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для учебно-тренировочных групп 1-2-го обучения:**

1. Ответить на три вопроса теоретического курса.

2. Общая физическая подготовка:	юноши	
	года обучения	
	I	II
а) Бег 60 м (сек.)	10,0	9,5
б) Бег 5 минут (м.)	1501	1551
в) Бег на 300 м (сек.)	55,0	50,1
г) Прыжки в длину с места (см.)	180	195
д) Подтягивание на перекладине	10	14
е) Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	50	58

3. Специальная физическая подготовка:	юноши	
	года обучения	
	I	II
а) Удар по мячу ногой на точность из 10 ударов со штрафной линии 16 м (число попаданий)	7	8
б) Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам с центра поля (4 стойки через 3 метра) в (сек.)	10,0	9,5
в) Жонглирование мячом (кол-во раз)	17	20
г) Челночный бег 9х6 м (сек.)	21,0	20,5

Таблица 6

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для учебно-тренировочных групп 3-5-го обучения:**

1. Ответить на три вопроса теоретического курса.

2. Общая физическая подготовка:	юноши		
	года обучения		
	I	II	III
а) Бег 60 м (сек.)	9,5	9,2	9,0
б) Бег 5 минут (м.)	1551	1601	1651
в) Бег на 300 м (сек.)	45,0	40,5	35,0
г) Прыжки в длину с места (см.)	210	221	240
д) Подтягивание на перекладине	15	17	20
е) Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	65	75	90

3. Специальная физическая подготовка:	юноши		
	года обучения		
	I	II	III
а) Удар по мячу ногой на точность из 10 ударов со штрафной линии 16 м (число попаданий)	9	10	10
б) Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам с центра поля (4 стойки через 3 метра) в (сек.)	9,5	9,0	8,7
в) Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	30	35
г) Челночный бег 9х6 м (сек.)	20,0	19,5	19,0

Таблица 7

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для групп спортивного совершенствования:**

1. Ответить на контрольные вопросы по теоретическому курсу программы.

2. Общая физическая подготовка:	юноши		
	года обучения		
	I	II	III
а) Бег 30 м со старта (сек.)	4,21-4,30	4,11-4,20	4,10 и меньше
б) Бег 30 м с ходу (сек.)	3,21-3,30	3,11-3,20	3,10 и меньше
в) Бег 400 м (сек.)	59,6-61,0	58,1-59,5	58,0 и меньше
г) Пятикратный прыжок в длину (см.)	13,2-12,5	13,9-13,3	14,0 и меньше
д) Приседания со штангой (кол-во раз)	34,0-30,0	39,0-35,0	40,0 и меньше
е) Бег 3000 м (мин.)	11,31-12,00	11,01-11,30	11,0 и меньше

3. Специальная физическая подготовка:	юноши		
	года обучения		
	I	II	III
а) Удар по мячу ногой на точность из 10 ударов со штрафной линии 16 м (число попаданий)	10	10	10
б) Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам с центра поля (4 стойки через 3 метра) в (сек.)	8,5	8,3	8,0

в) Жонглирование мячом (кол-во раз)	35	40	45
г) Челночный бег 9х6 м (сек.)	18,5	18,0	17,5

Таблица 8

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП
по окончании обучения для спортивного совершенствования:**

1. Ответить на контрольные вопросы по теоретическому курсу программы.

2. Общая физическая подготовка:	юноши		
	года обучения		
	I	II	III
а) Бег 30 м со старта (сек.)	4,21-4,30	4,11-4,20	4,10 и меньше
б) Бег 30 м с ходу (сек.)	3,21-3,30	3,11-3,20	3,10 и меньше
в) Бег 400 м (сек.)	59,6-61,0	58,1-59,5	58,0 и меньше
г) Пятикратный прыжок в длину (см.)	13,2-12,5	13,9-13,3	14,0 и меньше
д) Приседания со штангой (кол-во раз)	34,0-30,0	39,0-35,0	40,0 и меньше
е) Бег 3000 м (мин.)	11,31-12,00	11,01-11,30	11,0 и меньше

3. Специальная физическая подготовка:	юноши		
	года обучения		
	I	II	III
а) Удар по мячу ногой на точность из 10 ударов со штрафной линии 16 м (число попаданий)	10	10	10
б) Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам с центра поля (4 стойки через 3 метра) в (сек.)	8,0	7,8	7,6
в) Жонглирование мячом (кол-во раз)	45	50	55
г) Челночный бег 9х6 м (сек.)	17,0	16,5	16,0

4. Иметь опыт судейства соревнований по футболу.

Схема тематического планирования (см. табл. 9) позволяет проследовать целостность многолетней подготовки спортсменов и прогнозировать предполагаемый результат обучения. Форма изложения планирования рекомендована программой по футболу для спортивных школ, утвержденной Министерством по Физической культуре, спорта и туризма России.

Таблица 9

Схема тематического планирования многолетней тренировки (в часах)

группы		Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствован		
№	Тема												
		весь период	I	II	III	I	II	III	IV	V	I	II	III
1	Физическая культура и спорт в СССР.	1	1	1	1								
2	Краткие сведения о возникновении и развитии мирового футбола.	1	1	1	1								
3	Развитие футбола в СССР.	1	1	1	2								
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсменов.	4	4	6	6	4	4	1	1	1	1	1	1
5	Техническая подготовка.	1	1	1	6	4	3	3	4	4	8	8	8
6	Тактическая подготовка.	1	1	1	5	4	3	3	3	3	5	5	5
7	Правила игры.	6	6	6	1	1	1	2	2	3	2	2	2
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	3	3	3	1			1	1	2	4	4	4
9	Просмотр видеозаписей, киноколяцок, игр команд мастеров, учебных фильмов					1	2	2	2	2	3	3	3
10	Психологические особенности деятельности футболиста					2	2	2	2	2			
11	Физиологические особенности деятельности футболиста					2	2	2	2	2			
12	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	2	2
13	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях футболом					2	2	2	2	2	2	2	2
14	Планирование спортивной тренировки в футболе							1	1	1			
15	Основные сведения о ЕВСК							1	1	1			
16	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена					2	3	2	4	4	7	7	7
17	Комплексный контроль в футболе					1	1	1	1	1	1	1	1
1	Общефизическая подготовка	171	171	164	252	333	334	445	440	438	573	604	604
2	Специальная физическая подготовка	65	65	64	109	140	140	292	292	292	402	564	564
3	Техническая подготовка	40	40	40	60	70	70	80	80	80	90	100	100
4	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	8	8	8	8	8	13	15	15
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	12	12	12	25	25	25
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20	20	30	30	30	50	55	55
7	Выступление на соревнованиях	10	10	16	16	25	25	42	42	42	50	50	50
8	Сдача контрольных нормативов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8	8
	Общее количество часов:	312	312	312	468	624	624	936	936	936	1248	1456	1456

IV МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР

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

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ МИРОВОГО ФУТБОЛА

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

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В СССР

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

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ.

РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАВИЛА ИГРЫ

Изучение элементарных правил игры. Права и обязанности игроков.

УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР

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

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

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

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-3-го годов обучения

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР

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

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ МИРОВОГО ФУТБОЛА

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

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В СССР

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

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ.

РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАВИЛА ИГРЫ

Изучение элементарных правил игры. Права и обязанности игроков.

УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР

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

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

1-2-го годов обучения

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА

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

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ.

РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАВИЛА ИГРЫ

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

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

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

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

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

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ

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

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

3-5-го годов обучения

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА

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

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ.

РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАВИЛА ИГРЫ

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

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

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

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

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

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

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ

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

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЕВСК

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ФУТБОЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1-2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

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

Примерные вопросы викторины

1. Кто написал книгу «Вратарь республики?» (*Лев Кассиль*)
2. Какой клуб, созданный ЦК ВЛКСМ, ежегодно проводит популярные соревнования по футболу среди дворовых и школьных команд? (*Клуб «Кожаный мяч»*).
3. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный? (*Баскетбольный*).
4. Сколько шагов с мячом в руках разрешается делать вратарю? (*Не более четырех*).
5. Входит ли футбол в программу Олимпийских игр? (*Да*).
6. Какая команда стала победителем турнира по футболу XXII Олимпиады в Москве? (*Сборная ЧССР*).
7. Сколько человек входит в состав судейской бригады по футболу? (*Три*).
8. Что обозначает аббревиатуры ЦСКА, СКА, ДЮСШ? (*Центральный спортивный клуб армии, спортивный клуб армии, детско-юношеская спортивная школа*).
9. По какой системе проводится чемпионат СССР по футболу? (*По круговой*).
10. Какие существуют способы ударов по мячу подъемов? (*Серединной, внутренней и внешней частью подъема*).
11. Какие существуют способы ударов по мячу стопой? (*Внутренней и внешней стороной*).
12. Какая самая популярная команда в Киеве? (*«Динамо»*).
13. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот? (*Нет*).
14. Какая самая популярная команда в Ленинграде? (*«Зенит»*).
15. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе? (*В сторону поля соперников*).
16. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (*Да*).
17. Сколько игроков в основном составе каждой футбольной команды? (*11*).
18. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение? (*Финт*).
19. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (*Только на своей половине поля*).
20. С какого места осуществляется вбрасывание мяча из-за боковой линии? (*С того, где мяч пересек боковую линию, выйдя за пределы поля*).
21. Может ли игрок, производящий угловой удар, коснуться мяча дважды подряд? (*Нет*).
22. Какое решение принимается судьей, если мяч вышел за линию ворот от игрока защищающейся команды? (*Назначается угловой удар*).
23. Какое решение принимается судьей, если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды? (*Назначается удар от ворот*).
24. Какое решение принимается судьей, если защитник умышленно сыграл рукой в своей штрафной площади? (*Назначается 11-метровый удар*).

25. В честь какого легендарного героя спортивное общество «Спартак» получило свое название? *(В честь вождя восставших рабов в Древнем Риме Спартака).*
26. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площади? *(Назначается штрафной удар в сторону команды провинившегося игрока).*
27. За какую московскую команду выступал прославленный советский вратарь Лев Яшин? *(3 команду «Динамо»).*
28. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу? *(Через каждые 4 года).*
29. Как называется обувь, специально предназначенная для футболистов? *(Бутсы).*
30. За какую московскую команду выступал выдающийся советский футболист Игорь Нетто? *(За команду «Спартак»).*
31. Как наказывается игрок за подножку в своей штрафной площади? *(Назначается 11- метровый удар).*
32. Как наказывается вратарь за ловлю мяча руками за пределами своей штрафной площади? *(Назначается штрафной удар).*
33. Засчитывается ли гол, если мяч прокатился по линии ворот, но не пересек ее? *(Не засчитывается).*
34. Что означает жест судьи: поднятая рука вверх? *(Свободный удар).*
35. Что такое подкат? *(Прием отбора у соперника в падении).*
36. Какое решение принимается судьей, если при подаче углового мяча, летящий по дуге, полностью пересечет в воздухе линию ворот, но опустится в поле? *(Назначается удар от ворот).*

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ФУТБОЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3-5-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Каков радиус центрального круга футбольного поля? *(9 м).*
2. В каком голу начали проводить чемпионаты СССР среди клубных команд? *(В 1936).*
3. В каком году был впервые разыгран Кубок СССР по футболу? *(В 1936).*
4. Кто является автором известного футбольного марша? *(Композитор М. Блантер).*
5. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей игроку? *(Желтая – предупреждение, красная – удаление).*
6. В каком году футболисты московского «Динамо» совершили свое знаменитое турне по Англии? *(В 1945).*
7. В каком году Лев Яшин сыграл свой первый матч в составе сборной СССР? *(В 1954).*
8. Кто из выдающихся советских спортсменов был капитаном сборной СССР по футболу и хоккею? *(Заслуженный мастер спорта В.М. Бобров).*
9. В каком году Льву Яшину был вручен приз «Золотой мяч» - награда лучшему футболисту Европы? *(В 1963).*
10. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? *(1 м).*
11. Какова высота футбольных ворот по внутреннему измерению? *(2,44 м).*
12. Какая команда стала победителем первого чемпионата СССР по футболу среди клубных команд? *(«Динамо» Москва).*
13. Какая команда стала первым победителем розыгрыша Кубка СССР по футболу? *(«Локомотив» Москва).*
14. Какова продолжительность игры в футбол? *(90 мин).*
15. Как называется способ, применяемый в настоящее время при судействе соревнований по футболу? *(Диагональный).*
16. Какова длина футбольных ворот по внутреннему измерению? *(7, 32 м).*
17. Какова окружность футбольного мяча? *(68-71 см).*

18. Кто играл вратарем в составе московского «Динамо» во время знаменитого турне по Англии в 1945 году? *(Алексей Хомич)*.
19. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевали золотые медали чемпионов? *(В 1956 г., на XVI Олимпиаде в Мельбурне)*.
20. В каком году и на каком чемпионате мира в составе команды Бразилии впервые выступил знаменитый Пеле? *(В 1958 г., на VI чемпионате мира)*.
21. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? *(Не имеет права играть мячом второй раз подряд раньше, чем это сделает любой другой игрок)*.
22. Кто был капитаном сборной СССР на XVI Олимпиаде в Мельбурне? *(Игорь Нетто)*.
23. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно после вбрасывания из-за боковой линии? *(Нет)*.
24. В каком году сборная СССР стала победителем розыгрыша Кубка Европы по футболу? *(В 1960)*.
25. В каком году и где состоялся первый чемпионат мира по футболу среди юниоров? *(В 1977 г., в Тунисе)*.
26. Какая команда стала победителем первого чемпионата мира среди юниоров? *(Команда СССР)*.
27. Какое решение принимается судьей, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? *(Вбрасывание повторяется с того же места игроком противоположной команды)*.
28. На какое расстояние должны быть удалены от мяча игроки противоположной команды при выполнении штрафного, свободного и углового ударов? *(На 9 м)*.
29. Какое решение принимается судьей, если вратарь в пределах штрафной площади сделает более 4 шагов, держа мяч в руках? *(Назначает свободный удар с места нарушения)*.
30. В каком случае умышленная игра рукой не считается нарушением? *(В том, когда игрок закрывает лицо руками, чтобы защититься от мяча, пробитого с близкого расстояния)*.
31. Что такое накладка? *(Неправильный прием, когда игрок, встречая ногу соперника, опасно выставляет ему навстречу стопу)*.
32. С какого места производится удар от ворот? *(С той половины площади ворот, ближе к которой мяч вышел за линию ворот)*.
33. Если при угловом ударе мяч попадает в стойку и вновь отскакивает игроку, который выполнял удар, имеет ли он право играть мячом? *(Не имеет)*.
34. Каков диаметр 11-метровой отметки? *(22 см)*.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ФУТБОЛА ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Какая общественная организация руководит развитием футбола в СССР? *(Федерация футбола в СССР)*.
2. Какое решение принимается судьей, если защитник, стремясь преградить путь мячу в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота? *(Засчитывается гол)*.
3. Как называется комбинация, состоящая из двух быстрых передач между партнерами с выходом одного из них на свободное место? *(«Стенка»)*.
4. В чем сущность круговой системы соревнований? *(В ходе соревнований все команды обязательно встречаются друг с другом)*.
5. Фиксируется ли положение «вне игры» при угловом ударе? *(Не фиксируется)*.
6. Если игрок, выполняющий 11-метровый удар, направит мяч назад, какое решение принимается судьей? *(Удар повторяется)*.

7. В каких городах нашей страны состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпиады в Москве? *(Предварительные – в Москве, Киеве, Минске, Ленинграде; финальные – в Москве).*
8. Каковы размеры штрафной площади? *((16,5x40,32 м).*
9. Какая команда стала победителем XI чемпионата мира по футболу? *(Команда Италии).*
10. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? *(1 м).*
11. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила игры в футбол? *(В 1963 г., в Англии).*
12. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей матч, и как распределяются между ними обязанности? *(три человека: судья и два судьи на линии).*
13. В чем отличие штрафного удара от свободного? *(При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном – нет).*
14. Считается ли нарушением, если игрок, выполняя свободный удар, дважды подряд коснется мяча? Каково решение судьи в этом случае? *(Да. Назначается свободный удар в сторону провинившейся команды).*
15. Должен ли судья остановить игру, если мяч в ходе игры отскочит в поле от углового флага? *(Нет).*
16. Какова должен поступить судья, если еще до касания мяча игроком, выполняющим 11-метровый удар, вратарь переместится по линии ворот или вперед? *(Если мяч после удара прошел в ворота, засчитывается гол; если мяч не прошел в ворота, удар повторяется).*
17. Фиксируется ли положение «вне игры» при вбрасывании мяча из-за боковой линии? *(не фиксируется).*
18. Фиксируется ли положение «вне игры» при ударе от ворот? *(не фиксируется).*
19. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? *(Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом»).*
20. Какая команда стала победителем турнира по футболу VII летней Спартакиады народов СССР в 1979 году? *(Сборная команда Москвы).*
21. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх с сжатыми в кулак пальцами? *(Время всей игры или ее половины истекло).*
22. Какое решение принимается судьей, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? *(Удар от ворот повторяется).*
23. Если судья назначил 11-метровый, а время игры истекло, что им предпринимается? *(Приближается время для выполнения 11-метрового удара).*
24. Почему клуб им. Григория Федотова получил свое название? *(В память о выдающемся футболисте, первым в нашем футболе забившем 100 мячей в чемпионате страны).*
25. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? Что решает в этом случае судья? *(Гол не засчитывается. Назначается свободный удар в сторону команды, пробивающей 11-метровый).*
26. Останавливается ли игра, если в ходе матча мяч попадает в судью и вновь отскакивает в поле? *(Нет).*
27. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшего футболиста Европы? *(Лев Яшин и Олег Блохин).*
28. Какое решение принимается судьей, если мяч брошен из-за боковой линии: в свои ворота; в ворота соперников? *(Назначается угловой удар; назначается удар от ворот).*
29. Как наказывается игрок за опасную игру? *(Свободным ударом).*

30. Считается ли ошибкой размахивание руками перед вратарем, чтобы помешать ему ввести мяч в игру? (Да).
31. Считается ли ошибкой, если вратарь в момент ловли мяча выставляет ногу навстречу нападающему соперников? (Да).
32. Как наказывается игрок за блокировку соперника? (Назначается свободный удар).

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ И ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТА (ДЛЯ ВСЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

Физическую подготовку в футболе целесообразно подразделять на общую и специальную.

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

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

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

2.1.1. Общеподготовительные упражнения

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

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным

хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы.

Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

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

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

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

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

Упражнения для развития двигательной реакции.

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

лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах:

а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера;

б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.

Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.

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

Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.

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

Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.

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

Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.

Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две группы: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед).

Использование конкретных заданий-ориентиров, например наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например наклоны туловища с отягощением на плечах.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для вратарей. Из основной стойки вратаря – рывки на 5-15 м вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся или летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе.

При работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

Упражнения для развития силы

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

Упражнение для вратарей. Из упора стоя у стены – одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа – передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте); хлопки ладонями. Многократная ловля и броски футбольного и набивного мяча

одной рукой на дальность. Поочередная ловля и броски футбольных мячей, направляемых двумя – тремя партнерами с нескольких сторон.

В футболе требуется обычно динамическая, или взрывная, сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях. Например, во время удара по мячу, броска за мячом, ускорения, остановки, изменения направления движения, в том числе с отягощениями, которые, однако, не приводят к существенным нарушениям структуры движений, характерных для игры в футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения на развитие специальной выносливости

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

Упражнения для вратарей. Непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5-12 мин при выполнении ударов в быстром темпе тремя – пятью игроками с различных расстояний.

Упражнения для расслабления различных мышечных групп.

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

2.1.2. Специально-подготовительные упражнения

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

Гимнастические палки. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной).

Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др.

Значительное место в подготовке хоккеистов всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой, греблей, плаванием, тяжелой атлетикой, велоспортом.

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

2.1.3. Специальные игровые комплексы

Игры для проявления быстроты.

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

Игры для проявления скоростно-силовых качеств.

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

Игры для проявления выносливости.

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

Игры для проявления силовых качеств.

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

Игры для проявления ловкости.

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

Игры для развития технико-тактических навыков.

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

2.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

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

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

2.2.1. Техника игры без мяча

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

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

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

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

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

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

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

2.2.2. Техника владения мячом

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

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

Удар внутренней стороной стопы. Один из наиболее часто применяемых в игре приемов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому

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

Подводящие упражнения для разучивания приема

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

друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. Те же с ходу возвращают ему мяч. После 15-20 передач его меняет следующий игрок.

13. В движении. Занимающиеся выполняют передачи мяча по кругу в одно касание, передвигаясь по кругу. Мяч передается на ход вперед бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо участника выдвигается вперед, носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока.

14. С двумя мячами. Два игрока встают на расстоянии 5-7 м друг против друга. Тот и другой имеет по мячу. По сигналу они одновременно направляют мячи друг другу, а затем ударом по катящемуся навстречу мячу вновь возвращают их обратно. При передачах занимающиеся следят, чтобы мячи не сталкивались.

15. По воротам. Занимающиеся сильным ударом с 8-11 м стремятся забить мяч в ворота, охраняемые вратарем.

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

Подводящие упражнения для разучивания приема

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

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

Подводящие упражнения для разучивания приема

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

определяются лучшие участники, сумевшие нанести самые сильные удары той или иной ногой.

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

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

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

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

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Друг другу. Занимающиеся встают спиной к партнеру и наносят удары пяткой. Партнер останавливает мяч, затем поворачивается на 180° и таким же образом наносит удар. Предварительно все игроки делятся на пары.

2. С шага. Занимающиеся встают в 2-3 м. от стенки спиной к ней. Впереди каждого на расстоянии 1,5 м устанавливается по мячу. По сигналу они делают шаг опорной ногой, а затем осуществляют удар пяткой по мячу.

3. С разбега. Через каждые 3-4 м по прямой линии устанавливается 5-6 мячей. Занимающийся разбегается и поочередно выполняет удары пяткой.

4. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко посылает вперед низом. Второй делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает его партнеру и т.д. После 6-8 рывков партнеры меняются ролями.

5. Пяткой в цель. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1м. Два партнера занимают позиции по ту и другую сторону от ворот. Их задача – с расстояния 6-7 м ударом по мячу пяткой попасть в ворота. Удары сначала наносятся по неподвижному, а затем катящемуся мячу с места и с разбега.

6. Обгони и передай. Упражняются два игрока. Первый ведет мяч, второй следует за ним на расстоянии 5-6 м. Первый делает передачу пяткой назад. Второй подхватывает мяч, обгоняет впереди бегущего и в свою очередь выполняет ему аналогичную передачу и т.д.

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

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

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

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Поочередные передачи. Встав на расстоянии 8-10 м, партнеры поочередно передают мяч друг другу резанным ударом то внутренней, то внешней частью подъема. Затем упражнения усложняются: расстояние между занимающимися увеличивается до 18-20 м, а между ними из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Занимающие выполняют резаные удары, стараясь, чтобы мяч, направленный партнеру, не попал в ворота. Удары выполняются по неподвижному мячу.

2. Мимо препятствий. Мяч ставится в 14-16 м от ворот. Впереди и чуть сбоку ставятся две стойки. Задача занимающихся – резанным ударом забить мяч в угол ворот.

3. С линии ворот. Из двух стоек сооружаются ворота. Партнеры, встав по ту сторону от ворот, стремятся резанным ударом по неподвижному мячу с расстояния 12-15 м попасть в пустые ворота.

4. Удар по катящемуся мячу. Вратарь накатывает мяч к стоящим перед линией штрафной площади игрокам, которые с разбега резанными ударами посылают мяч в углы ворот.

5. Поверх препятствий. В 17-20 м от игрока чертится круг диаметром 2-2,5 м. Между игроками и кругом (в 6 м от круга) устанавливается стойка. Задача занимающегося – резанным ударом направлять мяч в круг так, чтобы он пролетел через стойку. Удары производятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу.

Удары с лета применяются при быстрых передачах мяча партнеру, обстреле ворот соперников и защите своих ворот. Наибольшее применение находят удары с лета подъемом. Кроме того, нередко применяются и удары внутренней стороной стопы. Особая трудность ударов с лета состоит в том, что игроку одновременно с определением момента нанесения удара приходится учитывать высоту, скорость и направление полета мяча.

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

Подводящие упражнения для разучивание приема

1. Отраженный мяч. Занимающиеся встают в 3-4 м от стенки. Подбросив мяч, они с лета насильно направляют его в стенку внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч после одного-двух отскоков от земли вновь направляется в стенку. Затем удары выполняются внутренней частью подъема.

2. Партнеру по воздуху. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 4-5 м. Один из них подбрасывает мяч и после первого или второго отскока от земли ударом направляет его партнеру, который ловит мяч и также выполняет упражнение. Удары наносят внутренней стороной стопы, а затем внутренней частью подъема.

3. Жонглеры. Игроки делятся на группы по три-четыре человека. В каждой группе – один мяч. По сигналу начинается соревнование: каждая из групп сумеет дольше поддерживать мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

4. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Один из них подбрасывает мяч и с разбега после первого отскока от земли направляет его партнеру. Тот ловит мяч и таким же образом возвращает его обратно.

5. Непрерывные передачи. Два игрока непрерывно передают мяч друг другу с однократным отскоком от земли. Удары выполняются серединой подъема.

6. Смещаясь в стороны. Двое занимающихся встают на расстоянии 7-8 м. Один из них рукой направляет мяч то вправо, то влево от партнера. Тот, смещаясь в сторону, ударом с лета возвращает мяч партнеру. Занимающиеся периодически меняются ролями.

7. Набрось себе мяч. Игрок подбрасывает перед собой мяч и после первого отскока от земли перекидывает его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро повернувшись, он вновь после первого отскока посылает мяч через себя. Затем занимающиеся пробуют выполнить удары через себя с лета.

8. Мяч среднему. Два игрока встают в 8-10 м друг от друга. Третий занимает позицию между ними. Один из игроков набрасывает мяч среднему, который ударом серединой подъема через голову (стоя на месте, а по мере освоения приема в падении назад) направляет мяч следующему игроку. Повернувшись кругом, средний игрок получает мяч от второго игрока и таким же образом направляет его первому и т.д. Игроки периодически меняются ролями.

9. По воротам. Два игрока, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно с линии ворот навешивают мяч в штрафную площадь. Так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий игрок, заняв место на линии штрафной площадки, разбегается, с лета внешней

частью подъема направляет мяч в ворота. Удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. В ходе занятий игроки периодически меняются ролями.

10. Навесная передача. Два игрока, заняв позицию по ту и другую сторону от ворот, передают мяч друг другу, стараясь, чтобы он не опускался на землю. Задача занимающихся – обязательно посылать мяч выше перекладины.

Удар с полулета выполняется по мячу, только что отскочившему от поверхности поля. Он отличается силой. Им пользуются при передачах мяча на большие расстояния и обстреле ворот. Удар с полулета может осуществляться всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой или внешней частью подъема. Техника выполнения его такова. В момент касания мяча земли опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх.

Подводящие упражнения для разучивание приема

1. После отскока в стенку. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока от земли ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. То же, серединой и внешней частью подъема.

2. С шага. Занимающиеся выполняют то же задание, что и упражнение 1. Однако удар наносится после шага. Когда игроки освоят это движение, упражнение выполняется с двух-трех шагов разбега.

3. Самый меткий. На стене обозначается три круга диаметром 0,5 м. За попадание в один круг дается 6 очков, во второй – 4 очка, в третий – 2 очка. Игроки с расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, наносят по 10 ударов в стенку с полулета. Побеждает тот, кто больше наберет очков.

4. Сильный удар. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетел до него 2-2,5 м. Тот разбегается и с полулета наносит сильный удар по воротам.

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

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

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

Подводящие упражнения для разучивание приема

1. Занимающиеся стоят в кругу и выполняют ударное движение головой в такой последовательности: по первому сигналу медленно сгибают ноги в коленях и отводят туловище назад, по второму сигналу энергично выпрямляют колени, поднимаются на носки и резко бросают туловище вперед.

2. Занимающиеся выполняют ударное движение слитно.

3. Занимающиеся встают перед подвешенным мячом (на уровне лица), расставив ноги, и наносят по нему удары серединой лба.

4. Над собой. Занимающиеся подбрасывают мяч над собой, наносят легкий удар серединой лба вверх, затем ловят мяч руками и т.д.

5. Два удара. Занимающиеся подбрасывают мяч над собой, наносят легкий удар головой вверх, затем более сильный удар головой вверх и ловят мяч и т.д.

6. У стенки. Занимающиеся подбрасывают мяч на высоту примерно 1 м и изученным движением направляют его в стенку, ловят и вновь подбрасывают для удара и т.д.

7. Жонглеры. Игроки подбрасывают мяч над собой и изученным движением наносят удары по середине мяча, стремясь дольше продержать мяч в воздухе.

8. Точная передача. Два игрока занимают позицию на расстоянии 3-4 м друг от друга. Первый, подбросив мяч, ударом серединой лба направляет его партнеру. Тот ловит мяч руками и ударом головы возвращает его первому игроку и т.д.

9. Сквозь кольцо. На полу на уровне головы устанавливается кольцо. Два игрока встают по обе стороны от кольца. Подбросив мяч над собой, они поочередно ударом серединой лба направляют мяч партнеру, стремясь, чтобы он полетел сквозь кольцо.

10. Измени направление. Один из игроков наносит удары серединой лба по набрасываемому партнером мячу с поворотом на 90° вправо и влево. Перед ударом верхняя часть туловища поворачивается в соответствующем направлении.

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

Подводящие упражнения для разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют ударное движение головой в прыжке, отталкиваясь с места двумя ногами.

2. Занимающиеся встают парами: один держит мяч, вытянув вверх руки, второй, стоя к партнеру лицом, отталкиваясь обеими ногами и в прыжке головой старается выбить мяч из рук.

3. Занимающиеся выполняют удары серединой лба в прыжке по подвешенному мячу (мяч выше головы на 10-15 см).

4. Передачи в парах. Игрок набрасывает мяч партнеру по дуге. Тот прыгает, отталкиваясь двумя ногами, и ударом серединой лба возвращает мяч назад и т.д.

5. Передачи в тройках. Два игрока поочередно набрасывают по дуге третьему. Тот в прыжке ударом серединой лба направляет мяч то вправо, то влево.

6. С разбега. Игроки встают в колонну по одному. Первый номер, встав в 10 м от колонны, бросает мяч по дуге так, чтобы он не долетел до второго номера на 3-4 м. Тот разбегается и в прыжке ударом серединой лба возвращает мяч первому номеру, а сам встает в конец колонны и т.д. Периодически игроки меняют игрока, который набрасывает мяч. Вариант: игрок, набрасывающий мяч, занимает место в воротах, а занимающиеся стремятся в прыжке забить мяч в ворота.

7. В движении по кругу. Два игрока движутся по кругу в 4-5 м друг от друга. Центральный игрок поочередно рукой направляет им мяч. Они в прыжке ударом головы возвращают ему мяч.

8. Подача на голову. Один игрок встает в 10 м напротив ворот. Два других, заняв позицию слева и справа от ворот, поочередно навешивают мяч, чтобы он опускался между принимающим игроком и воротами. Задача принимающего игрока – с разбега в прыжке головой направить мяч в ворота.

9. Через партнера. Перед одним из игроков на расстоянии 30-40 см встает его партнер. Третий игрок с 3-4 м набрасывает мяч первому так, чтобы тот мог бы отыграть его в прыжке назад только через партнера, стоящего впереди, не касаясь его. В ходе занятий периодически меняется ролями. Вариант: игрок, через которого набрасывается мяч, в момент удара немного подпрыгивает на месте.

10. Борьба за мяч. Два игрока встают рядом. Третий набрасывает мяч по крутой траектории между ними. Задача игроков – в прыжке ударом серединой лба вернуть мяч тренеру.

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

Применение упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют броски с места вперед с приземлением на маты, песок или мягкий грунт последовательно руками, ногами и туловищем.

2. Занимающиеся встают на корточки и, отталкиваясь двумя ногами, в броске наносят удар лбом по подвешенному мячу.

3. Занимающиеся встают в 1 м от подвешенного на высоте пояса мяча и, отталкиваясь двумя ногами, в броске наносят удар серединой лба. Постепенно расстояние до мяча увеличивается.

4. По встречному мячу. Два игрока встают на расстоянии 3-4 м. Один невысоко набрасывает мяч партнеру. Тот в броске серединой лба посылает мяч обратно. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается. Игроки периодически меняются ролями.

5. Удар в цель. Игрок встает в 7-8 м от цепи (мишень, кольцо, ворота). Его партнер, встав сбоку, набрасывает ему мяч, а тот ударом серединой лба в броске по летящему сбоку мячу направляет его в цель.

6. Точно в угол. Игрок занимает место в 7-8 м от ворот. Два его партнера, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно посылают по полувысокой траектории мячи так, чтобы они пролетели от бьющего игрока. Тот ударом серединой лба в броске старается забить мяч в ворота. Причем за попадание в угол игроку начисляется 1 очко. После 8 ударов роль бьющего игрока выполняет один из партнеров и т.д.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

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

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

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

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

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу

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

Примерные упражнения на разучивание приема

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

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Опорная нога ставится в 35-40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли накрывает внутренней стороной стопы.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, стоя на опорной ноге, выполняют мягкие пружинящие движения, сгибая колено и стараясь сохранить равновесие.
2. Игрок отводит останавливающую ногу назад, а другой ногой легко набрасывает слабонакаченный мяч так, чтобы он, отскочив от поверхности поля, ударился о внутреннюю сторону стопы первого игрока, который в этот момент расслабляет мышцы ноги.
3. Остановка после отскока. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и останавливают мяч после отскока внутренней стороной стопы.
4. Останови и передай. Игрок набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, возвращает же мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т.д.
5. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 8 м. Один набрасывает мяч партнеру так, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Тот разбегается, останавливает мяч и вновь направляет его партнеру.

6. С поворотом кругом. Занимающийся круто подбрасывает мяч недалеко от себя. Его партнер, стоящий напротив, делает рывок и останавливает мяч с поворотом на 180°. Затем наступает очередь останавливать мяч первого игрока.

7. С поворотом. Два игрока встают на расстоянии 6-8 м. Первый набрасывает мяч партнеру, который останавливает его после отскока с поворотом на 45°, а затем 90°.

8. После рывка в сторону. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Первый набрасывает мяч в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока с поворотом лицом к бросающему. Затем берет мяч в руки и в свою очередь набрасывает мяч для остановки первому игроку.

9. После удара. Два игрока поочередно посылают мяч друг другу ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы.

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

Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч, летящий сбоку, сзади, удаляется от игрока. Этот прием удобен для последующего ухода от соперника. Опорная нога сгибается в коленном суставе, останавливающая нога выносится вперед, приподнимается и разворачивается.

В момент остановки мяч соприкасается с внешней стороной стопы, голеностопный сустав расслабляется, а туловище слегка наклоняется в сторону.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающие движение без мяча.

2. Игрок встает перед обозначенной на поверхности площадки точкой отскока мяча и выносит ногу несколько вперед, развернув стопу наружу. Его партнер набрасывает мяч сбоку так, чтобы отскочив от поверхности поля, он ударился о внешнюю часть стопы.

3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть в сторону от себя и останавливают его то правой, то левой ногой.

4. Друг другу. Два игрока набрасывают мяч друг другу, останавливая его внешней стороной стопы. Расстояние между ними постепенно увеличивается.

5. После броска в сторону. Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает мяч внешней стороной стопы правой ноги и ударом ноги возвращает его назад. Затем партнер набрасывает мяч вправо от игрока и т.д.

6. Остановка с поворотом. Игрок набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом, останавливает его правой ногой с поворотом лицом к бросающему и отыгрывает мяч внешней стороной стопы той же ноги. Затем мяч набрасывается вправо от принимающего, который действует уже левой ногой и т.д.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Подбрось и останови. Занимающиеся подбрасывают мяч на уровне головы и останавливают его сначала после второго, затем после первого отскока.

2. Остановка с разбега. Один игрок набрасывает мяч партнеру так, чтобы он не долетел до него 3-4 м. Партнер предварительно делает рывок и останавливает мяч, возвращая его затем ударом ноги обратно.

3. После удара с рук. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Одним ударом с рук направляет мяч партнеру так, чтобы он опускался прямо перед ним. Партнер после отскока останавливает мяч коленями или голенью, берет мяч в руки и аналогичным способом посылает его обратно и т.д.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, прикрепив к мячу бечевку, держат ее конец так, чтобы мяч не доходил до земли примерно 10 м. Ударом внутренней стороной стопы они посылают мяч вперед, а по его возвращении мягко останавливают аналогичным приемом.

2. Занимающиеся выполняют такое же упражнение, но мяч подвешивается к перекладине ворот, а удары по мячу уже наносятся сильнее.

3. Игроки занимаются в парах: один набрасывает мяч другому на вытянутую вперед ногу с развернутой стопой, в тот момент соприкосновения ноги с мячом отводит ее назад. Партнеры все время меняются ролями.

4. Отраженный мяч. Встав в 4-5 м от стенки, занимающиеся бросают мяч так, чтобы он, отражаясь, летел примерно на уровне колена. Мяч останавливается с лета внутренней стороной стопы. Постепенно сила удара увеличивается.

5. В треугольнике. Три игрока образуют треугольник. Сначала они перебрасывают мяч друг другу по ходу часовой стрелки, останавливая его на лету внутренней стороной стопы правой ноги. Затем они останавливают мяч левой ногой, но перебрасывают его уже против хода часовой стрелки.

6. После рывка. Игрок встает в 5-6 м от стенки и не сильно наносит удар так, чтобы, отражаясь от стенки, мяч летел верхом. Его партнер, стоящий позади, после удара делает рывок и останавливает летящий мяч.

7. Через перекладину. Встав по ту и другую сторону от ворот, два игрока поочередно ударом с рук направляют мяч друг другу, предварительно останавливая летящий мяч внутренней стороной стопы.

8. Останови в прыжке. Два игрока, встав на расстоянии 5-6 м, поочередно набрасывают мяч друг другу на такой высоте, чтобы его можно было остановить внутренней стороной стопы в прыжке.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

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

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

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

Остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь как бы убирается. Благодаря этому мяч теряет скорость полета и опускается перед игроком. Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют пружинящие движения в коленях и голеностопных суставах.
2. Занимающиеся поддерживают на груди руками набивной мяч и рывками подбрасывают его вверх выпрямлением ног в коленных и голеностопных суставах.
3. Занимающиеся выполняют останавливающее движение: по первому сигналу выдвигают колени вперед и прогибают верхнюю часть туловища назад, по второму сигналу выпрямляют колени и энергично выбрасывают тело вперед.
4. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.
5. Занимающиеся останавливают слабонакаченный мяч грудью после броска партнера.

6. Стоя на месте. Стоя на месте, занимающиеся мягко останавливают мячи, набрасываемые партнером с 3-4 м. Постепенно расстояние между игроками увеличивается.

7. С различной траекторией. Игрок набрасывает мяч партнеру с различной траекторией. Тот останавливает мяч грудью, ловит мяч и таким же образом кидает партнеру.

8. Рывок навстречу. Игрок набрасывает мяч партнеру, который выбегает навстречу и останавливает мяч грудью.

9. После удара. Игрок с полулета направляет мяч в сторону партнера на расстоянии 10-12 м. Тот останавливает мяч грудью и таким же образом посылает мяч обратно.

10. Перемещаясь. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полулета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они совершали остановку грудью, перемещались вправо или влево.

11. С поворотом. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полулета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они останавливали мяч грудью с поворотом на 45-90°.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют останавливающее движение без мяча: по первому сигналу приподнимаются на носках и подают туловище вперед, по второму сигналу отводят туловище и голову назад, а массу тела переносят на сзади стоящую ногу.

2. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.

3. Занимающиеся подбрасывают над головой слабонакаченный мяч и останавливают его головой.

4. Подбрось и останови. Игроки подбрасывают чуть над головой мяч и останавливают его.

5. С близкого расстояния. Игрок набрасывает мяч с расстояния 2 м партнеру чуть выше его головы. Тот останавливает мяч, ловит его руками и также бросает обратно.

6. Жонглеры. Игроки жонглируют мячом головой, подбросив мяч повыше, они останавливают его головой.

7. С разбега. Брошенный партнером с 5-6 м мяч останавливается после рывка вперед.

8. После удара. Игрок с небольшого расстояния с полулета посылает мяч по невысокой траектории в сторону партнера, который останавливает мяч головой, берет его в руки и в свою очередь посылает таким же образом назад.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

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

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

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

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. После медленного бега занимающиеся внезапно выполняют рывки вперед, в сторону.

2. Занимающие выполняют ускорение, затем совершают неожиданно выпад в сторону и вновь делают рывок.

3. Занимающиеся выполняют бег зигзагообразно между стойками.

4. Бег в квадрате. На поле размечается квадрат 4х4 м. В нем размещается 8-10 занимающихся. По сигналу они начинают быстро перемещаться, стараясь не задевать друг друга.

5. Занимающиеся во время ускорения по сигналу выполняют остановку, предварительно совершив обманное движение туловища.

6. Салки вокруг столба. В центре круга диаметром 2 м ставится стойка. Упражняются два игрока. Один из них стремится при помощи обманных движений туловища уйти от соперника. Выходить из круга запрещается.

7. Третий лишний. Занимающиеся образуют круг, стоя лицом к центру. Вне круга один из игроков преследует другого. Преследуемый стремится занять место в круге, встав перед одним из играющих. Если это ему удастся, роли игроков изменяются: игрок, место которого занял преследуемый, начинает выполнять роль догоняющего, а преследуемый – убегающего.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся наступают на него подошвой, а затем подошвой откатывают вперед.

2. Занимающиеся насильно откатывают мяч вперед, устремляются за ним и, наступив на него подошвой, подыгрывают вперед для последующего ухода.

3. Занимающиеся медленно ведут мяч вперед и выполняют изучаемое движение около находящегося впереди ориентира (стойка, флажок), а затем вновь продолжают движение вперед.

4. Занимающиеся ведут мяч вперед и произвольно выполняя изучаемое движение в избранный ими момент. Скорость выполнения приема постепенно увеличивается.

5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, а другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.

6. Игроки выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся заносят ногу над ним и вновь возвращаются в исходное положение.

2. Занимающиеся медленно подбегают к неподвижно лежащему в 4-5 м мячу и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.

3. Занимающиеся несильно посылают мяч вперед, устремляются за ним и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.
4. Занимающиеся ведут мяч вперед и выполняют ложное движение около ориентира.
5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.
6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают с мячом в 1,5 м от стойки. Мягко посыл мяч внешней частью подъема правой ноги справа от стойки и обжав стойку слева, они подхватывают мяч и ведут его вперед.
2. Занимающиеся выполняют аналогичное движение, но после разбега.
3. То же, но мяч пробрасывается мимо партнера, который может противодействовать, вытягивая в сторону ногу.
4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Ложный замах для удара». Игрок ведет мяч прямо на соперника, за 2-3 м до него делает замах, демонстрируя желание направить мяч вправо (влево), а если соперник среагирует на это. То делает с мячом рывок влево (вправо).

1. Занимающиеся встают с мячом в 2 м от стойки. Сделав замах правой ногой для удара влево, игроки ведут мяч мимо стойки вправо. Затем упражнение выполняется другой ногой с уходом в другую сторону.
2. Занимающиеся выполняют аналогичное упражнение, но уже после разбега.
3. Занимающиеся выполняют финт с пассивным сопротивлением партнера, который обязательно реагирует на ложное движение.
4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся осуществляют ведение мяча по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.
2. Занимающиеся осуществляют ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м.
3. Занимающиеся после ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложное движение лишь движением ноги в сторону.

4. Занимающиеся после ведения выполняют финт против медленно сближающегося с ним соперника, который действует пассивно.

5. Занимающиеся после ведения обыгрывают с помощью финта двух-трех партнеров, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно.

6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя на месте, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок в другую.

2. Стоя на месте с мячом, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок с мячом в другую.

3. Занимающиеся, стоя на месте с мячом, наклоняют туловище в сторону стоящего напротив партнера, который повторяет ложное движение. После этого игрок уходит с мячом в другую сторону.

4. Занимающиеся выполняют финт против медленно приближающегося партнера, который действует пассивно, а затем по мере освоения игроком движения противодействует ему, вытягивая ногу в сторону.

5. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя с мячом на месте, занимающиеся по первому сигналу заносят ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклоняют в сторону, а по второму сигналу поднятую ногу отпускают с другой стороны, откинув тело в противоположном направлении, и внутренней частью подъема другой ноги отводят мяч в сторону.

2. Занимающиеся, стоя с мячом на месте, выполняют ложное движение слитно.

3. Занимающиеся встают в 2 м от стойки и выполняют прием с последующим уходом в сторону.

4. Занимающиеся медленно ведут мяч и, не доходя до стойки 2-2,5, выполняют ложное движение с последующим уходом в сторону.

5. То же, но игроку противодействует партнер, вытягивая в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта возрастает.

6. Занимающиеся выполняют финт против медленно сближающегося партнера, который сначала действует пассивно, а затем противодействует вытягиванием ноги в сторону.

7. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

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

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игрок медленно ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда игрок приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу.

2. Отбирающий игрок стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к нему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игра «Бой петухов».

2. Работа парами. Игроки в парах идут рядом. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий игрок толкает соперника плечом в плечо. Партнеры периодически меняются ролями.

3. Занимающиеся выполняют то же упражнение, но все время медленным бегом.

4. Игрок, двигаясь шагом, ведет мяч. Его партнер идет сбоку и, выбрав момент, толчком в плечо стремится отобрать у него мяч. Игрок с мячом действует пассивно.

5. То же, но партнеры передвигаются медленным бегом. Постепенно скорость бега увеличивается.

6. Два игрока поочередно выполняют роль отбирающего и ведущего мяч. Ведущий противодействует отбору, выставив свое плечо навстречу плечу соперника.

7. Занимающиеся выполняют прием в игровых упражнениях и подвижных играх.

Отбор мяча подкатом применяется, когда полностью исключена возможность отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом выполняется, находясь спереди, сбоку и сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги соперника, игрок выполняет шаг дальше от него ногой сгибая ее в колене. Затем нога вытягивается скользящим движением перед

соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. При этом поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение смягчается рукой, опирающейся о землю со стороны вытянутой ноги. Оставшаяся позади опорная нога тоже сгибается в колене.

Примерные упражнения на разучивание приема

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

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

Примерные упражнения на разучивание приема

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

2.2.3. Тактическая подготовка.

Под тактикой футбола понимают целесообразные индивидуальные и коллективные действия футболистов, выполняющие определенные игровые функции. Тактика игры

подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот). Тактические задачи в нападении и защите решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Практическая подготовка

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

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

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

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Перебежки. Занимающиеся образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т.д.

2. Треугольник. Три игрока, образовав треугольник со сторонами 7-8 м, поочередно передают мяч друг другу, меняясь местами после каждой передачи. Игрок А передает мяч игроку Б и меняется местами с партнером В. Затем игрок Б меняется местами с партнером В и т.д.

3. Три колонны. Занимающиеся встают в три колонны. После каждой передачи игрок перебегает в конец соседней колонны.

4. Чередование передач. Упражняются два игрока. Перемещаясь на свободное место, они выполняют продольные и поперечные передачи. Игрок А делает поперечную передачу партнеру Б и перемещается на позицию А₁. Игрок Б делает продольную передачу игроку А, который принимает мяч во время бега. Затем игрок Б перемещается на позицию Б₁ и вновь получает мяч и т.д.

5. По порядку номеров. На ограниченном участке поля упражняются несколько занимающихся. Каждый получает порядковый номер. Передачи выполняются в соответствии с номерами: первый номер отдает второму, тот – третьему, последний – вновь первому и т.д. Выполнив передачу, занимающиеся перемещаются на свободное место, «предлагая» себя для передачи.

6. Борьба за мяч. На ограниченной площадке располагаются шесть игроков. Двое из них называются водящими. Остальные, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или сопернику) становится водящим.

7. В четверо ворот. На ограниченном участке поля из стоек сооружаются четверо ворот – по двое на каждую команду. В каждой команде по четыре – шесть игроков. Задача участников той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот соперников переместиться для получения передачи на свободное место к другим воротам. Гол засчитывается в любые ворота. Игра ведется 10-12 минут.

Закрывание игрока действия, направленные на занятие выгодной позиции, мешающей выходу соперника на свободное место и овладению мячом. Умело закрывая соперника,

игрок получает возможность своевременно вступить в борьбу за мяч и выиграть соперничество с подчиненным.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Один против трех. На ограниченном участке поля трое нападающих играют против одного защитника. Нападающий Б занимает позицию с мячом между партнерами А и В, показывая распростертыми руками, где они должны занять место. Затем игрок Б делает передачу партнеру В и бежит в сторону передачи, «предлагая» себя. Игрок А также выходит на свободное место, но в другую сторону. Владеющий мячом игрок В, расставив руки, указывает партнерам новые позиции. Задача игрока Г – атаковать нападающего, владеющего мячом, стараясь принудить его сделать передачу в определенную сторону.

2. Один против двух. Упражнение проводится на площадке 12х12 м. Один игрок пытается помешать передвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. При этом этот игрок должен все время стремиться занять такую позицию, чтобы соперник, владеющий мячом, не смог его передать в сторону открытого партнера. В ходе игры упражняющиеся периодически меняются ролями.

3. Два против двух. Игра проводится на ограниченной площадке. Два защитника играют против двух нападающих. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать его продвижение и отбить мяч. Другой защитник, действующий против игрока без мяча, располагается таким образом, чтобы помешать занять выгодную позицию для получения мяча другому нападающему.

4. Штурм ворот. На середине поля размещается четверо нападающих с мячом. Четверо защитников располагаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются вперед. Передавая друг другу мяч. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через условленное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая за игру пропустить меньше голов.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Эстафета дриблеров. Две-три команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Параллельно линии старта в 5 м от нее обозначается линия передачи мяча. По сигналу первые номера ведут мяч по прямой, обводят стойки и, возвращаясь таким же способом назад, от линии передачи направляют мяч вторым номерам и т.д.

2. Только вперед. Упражняются два игрока. Один из них с мячом. Последний ведет мяч 3-4 м и передает мяч партнеру, движущемуся в стороне на расстоянии 4-5 м. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д.

3. Обводка соперников. Группа занимающихся встает в колонну по одному. По сигналу, соблюдая дистанцию 2-3 м, игроки продвигаются шагом вперед. Последний игрок имеет мяч. Он обводит поочередно всех партнеров сзади, а в заключение, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же, и т.д.

4. Один на один. Упражняются двое игроков. Один ведет мяч по ограниченному коридору, стараясь обвести соперника и пройти с мячом вперед. Второй стремится отнять у него мяч.

5. Проход к воротам. От центрального круга через каждые 3-4 м ставятся стойки. Игроки один за другим ведут мяч вперед, обводя стойки, и примерно с 11-метровой

отметки бьют по воротам. Подхватив после удара мяч, они вновь возвращаются с ним к центру поля.

6. Двое против двоих. На площадке 10х10 м упражняются четыре игрока. Двое играют против двоих. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч, пока его не отнимут соперники. Передавать мяч партнерам разрешается лишь после применения ведения или обводки.

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

Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам

1. По избранной цепи. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10-12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремиться направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой расположены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером-преподавателем.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 35-40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.

5. Резаным ударом. Занимающиеся, расположившись напротив небольших переносных ворот, поочередно наносят резаные удары по воротам с 14-16 м внешней и внутренней частью подъема.

6. Удар после обводки. Игрок зигзагообразно обводит несколько препятствий и наносит удар в цель.

7. По уходящему мячу. С расстояния 30 м от ворот один из игроков делает низом передачу партнеру, стоящему в 16-20 м от ворот. Тот пропускает мяч и наносит удар по уходящему мячу.

8. Преодолей коридор. Занимающиеся располагаются в центральном круге. Напротив ворот, перед штрафной площадью, размечается коридор шириной 2 и длиной 8 м. Игроки поочередно ведут мяч к воротам, рывком проходят коридор и, войдя в штрафную площадь, бьют по воротам.

9. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.

10. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.

11. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.

12. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.

13. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площадки лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площадки.

14. Удары после прохода. Напротив ворот в 5 м от штрафной площади в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. От боковых линий штрафной площади до центральной линии поля обозначается коридор. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т.д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадь и бьет по воротам. Затем упражнение выполняется следующим игроком.

15. Борьба в воздухе. Два игрока располагаются в 6-7 м от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из партнеров старается головой направить мяч в ворота, а второй оказывает противодействие.

16. Квадрат у ворот. Перед воротами обозначается квадрат 12х12 м. Одной из сторон квадрата служит линия штрафной площадки. Трое нападающих играют с неограниченным касанием мяча против двух защитников. Нападающие стараются вывести одного из партнеров на выгодную позицию для завершающего удара по воротам. Защитники стремятся перехватить мяч или помешать удару по воротам.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Выбей мяч. Из стоек сооружаются ворота 2 м. Один из занимающихся встает в воротах, а второй ведет на него мяч. Выбрав удобный момент, игрок, занявший позицию в воротах, стремится отобрать мяч у партнеров.

2. Сыграй на опережение. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6-7 м. Его партнер, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремится овладеть мячом.

3. Отбей мяч головой. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на голову. В 2 м сбоку и сзади от принимающего игрока встает третий участник. Его задача – успеть вовремя сделать из-за спины партнера рывок и первым отыграть мяч головой.

4. Выбей мяч из круга. На площадке чертится большой круг. В нем размещается пять-шесть занимающихся, которые передают мяч друг другу. Два-три водящих стараются отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через условленный промежуток времени водящими становятся следующие игроки. Побеждают те водящие, которым большее число раз удалось выбить мяч из круга.

5. Овладей мячом. Тренер-преподаватель посылает мяч в различных направлениях. Два игрока устремляются к мячу и стараются им овладеть.

6. Атака соперника. Двое занимающихся встают в затылок друг другу на расстоянии 4-5 м. Им навстречу ведет мяч третий игрок. Если он сумеет обыграть первого игрока, ему на помощь приходит второй, сразу же атакуя соперника. Игроки периодически меняются ролями.

ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

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

двумя игроками одной команды. Постепенно число игроков, участвующих в совместных тактических действиях, увеличивается.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

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

11. Игра 3х3. Три игрока играют против трех соперников поперек поля. Ворота сооружаются из стоек и устанавливаются в 10-12 м от боковых линий. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнеру.

12. Игра 5х5. На одной половине поля пять нападающих играют против пяти защитников. Ворота защищаются вратарем. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнером. Задача защитников – не дать забить гол соперникам, а при перехвате мяча довести его к средней линии поля и не далее чем с расстояния 2 м (в любом месте) перебить мяч на другую сторону поля. За это засчитывается 1 очко. Нападающим же за забитый гол засчитывается 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Подстрахуй партнера. Два защитника встают в затылок друг друга на расстоянии 4-5 м. По сигналу нападающий ведет мяч на впереди стоящего защитника (он действует пассивно), обходит его справа или слева. Двигаясь далее, он стремится обыграть второго защитника и забить мяч в ворота. Сооруженные сзади него из двух стоек. Задача второго защитника – суметь отгадать, в какую сторону будет обыгрывать нападающий его партнера, и подстраховать его.

2. Подстрахуй вратаря. Два защитника располагаются в углах ворот, а вратарь в середине ворот. На левую от вратаря стойку навешивается с фланга мяч. Вратарь выбегает и стремится поймать или отбить его. Защитник, стоящий справа от вратаря, смещается к середине ворот. Если мяч навешивается на правую от вратаря стойку, то при выходе вратаря к середине ворот смещается защитник, находящийся слева от вратаря.

3. Игра 2х1. На поле размечается квадрат со сторонами 20 м. Один нападающий действует против двух защитников, стремясь забить мяч в ворота, образованные двумя стойками. Один защитник преграждает ему путь к воротам, а другой подстраховывает его.

4. Игра 3х2. Игра проводится на поле 30х30 м. Из двух стоек сооружаются одни ворота. Два нападающих стремятся преодолеть сопротивление трех защитников и забить гол. Один из защитников, оттянутый назад, подстраховывает партнеров, атакуя прорвавшегося соперника.

5. Игра 2х2. На поле размечается прямоугольник 20х15 м. На противоположных его сторонах из стоек сооружается двое ворот. Два игрока играют против двух соперников. В воротах занимают место вратари. Задача защищающей команды – закрыть своих подопечных.

6. Игра 3х3. на поле размечается квадрат со сторонами 30 м. Три игрока действует против троих, как можно дольше сохранить мяч. Задача водящих состоит в том, чтобы с помощью активной игры за мяч и подстраховки партнеров, действующих против соперника с мячом, не дать осуществить точную передачу на свободное место. В ходе упражнения соперники при потере мяча меняются ролями.

7. Игра 4х4. На поле размещается квадрат со сторонами 35 м. Четыре игрока действуют против четырех соперников. Задача игроков, владеющих мячом, - играть быстро, постоянно предлагая себя для передачи. Задача водящих заключается в опеке своего подопечного и сохранении одновременно контроля за действиями соперников в целях перехвата их передач. В игре побеждает команда, сумевшая первой сделать 15 передач подряд.

8. Игра 3х4. Игра проводится на участке поля размером 25х15 м. На одной стороне из его сторон сооружаются из двух стоек одни ворота. Их защищают три защитника, которые

стремятся помешать быстрому продвижению вперед четырех нападающих. Для этого защитники, заняв выгодную позицию (середина поля), отходят с таким расчетом, чтобы заставить соперников продвигаться вперед медленно. Так, планомерно сдерживая продвижение нападающих, защитники концентрируют силы у опасной зоны перед воротами и здесь вступают в активную борьбу за мяч.

ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

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

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

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

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

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

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

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

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

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Командные тактические действия – это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. Основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям – учебная игра. Закрепление и совершенствование командных

тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр. Сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный.

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

Командные тактические действия в нападении

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

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

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

Командные тактические действия в защите

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

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

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

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

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

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

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

2.3. ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

2.3.1. Физическая подготовка вратаря

Общefизическая подготовка вратарей направлена на всестороннее и гармоническое развитие всех органов и систем и проводится по единому плану для всех игроков команды.

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

Специализированная подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений.

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

Скоростно-силовые качества развивают в специализированных движениях с небольшим отягощением.

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

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

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

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

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

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

В подготовке вратаря используют следующие упражнения: прыжки вперед-назад, право-влево типа «маятника», в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; выпадами со скольжением; спиной вперед; старты прыжком правым, левым боком, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, право-влево, на

двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону; полет-кувырок, акробатика в парах; жонглирование теннисными мячами.

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

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

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

Примерные упражнения на разучивание приема

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

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками (мяч на ладонях), занимающиеся подтягивают мяч к груди и вновь занимают исходное положение.
2. Из той же позиции занимающиеся подбрасывают мяч вверх на 30-40 см, ловят его и подтягивают к груди.
3. Стоя на месте, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота.

4. Сделав несколько шагов вперед, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота с 6-8 м.

5. Игрок с 6-8 м набрасывает мячи чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными и скрестными шагами в соответствующую сторону.

6. Несколько игроков, расположившись по дуге на расстоянии 8-10 м от вратаря, не сильно на уровне живота посылают мячи в его сторону. Он ловит мячи стоя на месте, в движении в сторону и вперед, в том числе и в прыжке.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся держат мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы почти соприкасались. По сигналу кисти рук отводятся немного назад (как бы выпуская мяч) и тут же быстро возвращаются в исходное положение (как бы ловя падающий мяч).

2. Занимающиеся поднимают мяч над головой и по сигналу опускают и заключают в угол, образованный предплечьями и грудью.

3. Игроки подбрасывают мяч выше головы и ловят его, прижимая к груди.

4. Игрок ловит мячи, набрасываемые партнером с 5-6 м выше головы.

5. Вратарь ловит мячи после движения в сторону и вперед, набрасываемые партнером с расстояния 6-8 м.

6. Вратарь ловит мячи в движении, в том числе и в прыжке, направляемые несколькими игроками, с расстояния 10-12 м. Постепенно сила удара по мячу увеличивается.

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

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске. Вратарь энергично отталкивается вверх – в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу, Пальцы слегка разводятся. В момент ловли руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. При падении на землю вратарь группируется.

На начальном обучении данным приемам следует проводить в облегченных условиях (на песке, опилках, матах).

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают на колени и держат мяч в руках. По первому сигналу они выполняют падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимают исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

2. Стоя на коленях, игроки выполняют падение на набивной мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, занимающиеся подтягивают его к груди.

3. Занимающиеся выполняют из положения присев, а затем из основной стойки вратаря то же упражнение с последующим быстрым вставанием.

4. То же, но после удара внутренней стороной стопы.

5. Игрок, приближаясь с мячом к воротам, преднамеренно отпускает от себя мяч на 2-2,5 м. Задача вторая – выбежать на встречу и в падении овладеть мячом или телом преградить путь сопернику.

6. Игрок, встав в 2-3 м от ворот, бросает мяч так, чтобы он откатился от поверхности поля примерно на 0,5 м и чуть в стороне от вратаря, который, отталкиваясь с места, в броске ловит отскочивший мяч.

7. Вратарь бросает мяч в направлении штанги и после отскока совершает за ним бросок.

8. Игрок бросает мячи в сторону от вратаря на различной высоте. Тот ловит их в броске, перемещаясь скрестными или приставными шагами в необходимом направлении.

9. Игроки поочередно с 10-12 м ударом ноги направляют по воздуху мячи в ворота. Вратарь ловит летящие мячи в броске.

10. Несколько игроков ударом ноги с 12-15 м интенсивно обстреливают ворота. Вратарь ловит катящиеся и летящие в стороне мячи в падении и броске.

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

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игрок с 5-6 м набрасывает по крутой траектории мячи на ворота, а вратарь отбивает мячи ладонью.

2. Игрок с 7-8 м по крутой траектории набрасывает мячи в сторону от вратаря, который после движения в сторону отбивает мячи ладонью.

3. Игрок набрасывает мячи в условленном направлении, а вратарь отбивает их ладонью через перекладину или в сторону углового флага.

4. То же, но удары выполняются партнером ногой с расстояния 10-12 м. По мере освоения приема отбивания мяча ладонью юные футболисты приступают к изучению отбивания мяча кулаком.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся имитируют ударное движение кулаком («тычком»).

2. Занимающиеся, стоя на месте, отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч.

3. Занимающиеся отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч после разбега в три-четыре шага.

4. Занимающиеся разбиваются по парам. Они набрасывают с расстояния 5-6 м по крутой траектории мяч, а его партнер после движения вперед в прыжке кулаком отбивает мяч. Игроки периодически меняются ролями.

5. Сделав два-три шага, вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемой рукой партнера с 5-6 м.

6. После разбега вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый партнером с 8 м.

7. Стоя в 10 м от ворот, игрок полукругом посылает мяч по крутой траектории в направлении вратаря. Тот разбегается и в прыжке отбивает мяч кулаком.

8. Встав справа и слева от ворот, два игрока поочередно навешивают мячи на специальную отметку (в 6-7 м от ворот). Вратарь разбегается и в прыжке отбивает летящий мяч кулаком.

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

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

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

Примерные упражнения на разучивание приема

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

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

Удар для игрока, стоящего в воротах. После ловли вратари часто выбивают мячи с рук. В этом случае удар выполняется по мячу, выпускаемому из рук, серединой подъема с лета или с полулета. При этом мяч укрывается туловищем от стоящего вблизи соперника.

Примерные упражнения на разучивание приема

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

6. Игроки выбивают мяч с рук сначала пассивным, а затем активным сопротивлением соперников.

Примерные упражнения на совершенствование техники игры вратаря

1. Два вратаря встают в 12 м друг от друга. Один бросает мяч низом или по воздуху другому. Тот ловит мяч и броском вновь возвращает партнеру.

2. Два вратаря встают в 15 м друг от друга, поочередно направляя ударом по неподвижному мячу передачи низом или верхом. Ловля осуществляется стоя на месте, в падении и броске.

3. Два вратаря встают в 15 м и ударом с полулета направляют поочередно мячи друг другу по воздуху.

4. Два игрока, заняв позицию перед воротами на углах штрафной площади, поочередно бьют по воротам. Поймав мяч, вратарь выкатывает его игроку, чья очередь наносить удар.

5. Несколько игроков с различных точек штрафной площади (не ближе 11-метровой отметки) поочередно наносят удары по воротам.

2.3.2. Тактическая подготовка вратаря

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

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

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

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

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

Примерные упражнения для разучивания приема

1. Занять правильную позицию. Два игрока, расположившись справа и слева от ворот, поочередно наносят удары по воротам с расстояния 15-17 м. В соответствии с этим вратарь все время перемещается в сторону того игрока, очередь которого наносить удары.

2. Игра на выходе. Два игрока поочередно навешивают мяч примерно на 11-метровую отметку. Сначала вратарь кулаками отбивает мяч подальше от ворот без сопротивления соперников. Затем он выполняет упражнение при пассивном сопротивлении соперника, и, наконец, соперник переходит к активной борьбе с вратарем за мяч.

3. Прегради путь. Три игрока из-за штрафной площади поочередно ведут мяч к воротам в которых находится вратарь. Его задача – уловить необходимый момент, выйти из ворот и преградить путь мячу.

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

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

Примерные упражнения для разучивания приема

1. Поймай и вбрось. Встав в 5-6 м от боковых линий штрафной площади, два игрока поочередно наносят удары по воротам. Вратарь ловит мячи. Если пойман мяч, посланный партнером справа, то он вбрасывается партнеру, находящемуся слева, и наоборот.

2. Поймай и выбей. В штрафной площади три игрока играют против трех соперников. Команда, владеющая мячом, атакует ворота. Следуя за мячом, вратарь все время вынужден перемещаться. Когда он овладеет мячом, то обязан выбить мяч игрокам, которые до этого момента защищались. Те для этого открываются в сторону. Соперники же мешают вратарю выбить мяч. Мяч решается выбивать только с рук.

3. Передай на свободное место. Вратарь выбивает мяч игроку, занявшему позицию вблизи боковой линии. Тот возвращает мяч назад, а сам открывает на свободное место, куда вратарь вновь направляет ему мяч ногой или рукой.

4. Откати мяч. Один из игроков, выполняя роль защитника, ведет мяч к воротам. Его преследует два соперника. Защитник делает передачу вратарю, но не в сторону ворот, а чуть в сторону от стойки и сразу совершает рывок к боковой линии на свободное место. Поймав мяч, вратарь быстро снизу вбрасывает ему мяч.

5. Подстраховка. Защитник и вратарь действуют против одного нападающего. Тот проходит по флангу, обводит защитника, действующего пассивно, и устремляется к воротам. Вратарь выбегает к нему навстречу, а защитник бежит к воротам, чтобы занять в них место вратаря.

2.3.3. Психологическая подготовка вратаря

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

Задачи общей психологической подготовки:

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

Средства и методы психологической подготовки вратаря к конкретному матчу:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминки

2.4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годовичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году обучению.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений футболиста и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1-2- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.1. Техническая подготовка.

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

3.1.2.Тактическая подготовка.

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

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

3.2. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годовичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году обучению.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке:

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

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

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

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

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

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения.

Судейство соревнований по футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по футболу в общеобразовательных школах района, города.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3-5- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

4.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1.1. Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

4.1.2. Тактическая подготовка.

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

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

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

На этапе спортивного совершенствования тактическая подготовка мало чем отличается от подготовки взрослых футболистов.

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

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

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

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

4.2. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всей игры.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на игру с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять футболисту проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, отрицательная реакция зрителей и т.п.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе игры, недопомогание.

Уметь рисковать в сложной ситуации.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в игре указаниям тренера, воспринимать их как приказ.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

4.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

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

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения и спортивного совершенствования.

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

Организация и судейство районах и городских соревнований по футболу.

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

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

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

- приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов соревнований; судейская записка; график распределения судей; отчет главного судьи соревнований;
- изучение особенностей судейства соревнований по футболу;
- освоение критериев оценки технических действий; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную игру.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Быстрота перемещений, мгновенное изменение игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды бега, ведение, обводка, финты, отбор мяча и т.д.). Все это предъявляет повышенные требования к психике футболиста.

Успешная деятельность футболиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания.

Понятие «психологическая подготовка» спортсмена включает в себя две категории: *общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.*

Общая психологическая подготовка проводится в полном единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание моральных качеств спортсмена.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Воспитание волевых качеств.
4. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.
5. Развитие тактического мышления.
6. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка к конкретному матчу состоит на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

1. Осознание игроками значимости предстоящего матча.
2. Изучение особенностей условий предстоящего матча (время, место).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент.
4. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

5.2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Контроль за состоянием здоровья осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определенного уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям футболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

С ростом интенсификации футбола, увеличением психических и физических нагрузок, форсированием подготовки, наблюдением методических рекомендаций возможно создание предпосылок к разного рода заболеваниям: специфическим и неспецифическим.

К группе специфических заболеваний относятся заболевания, связанные с двигательной деятельностью футбола.

Ко второй группе относятся общие для всех спортсменов стрессы, нарушение пищевого рациона, нарушение адаптации к нагрузкам, нарушение иммунитета.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Самоконтроль – это личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, технико-тактической и психологической подготовленностью.

Самоконтроль осуществляется на основе систематических наблюдений и их записей в дневнике.

Регистрируемые футболистом в дневнике показатели можно подразделить на субъективные и объективные.

К субъективным показателям относятся: самочувствие, сон, работоспособность, желание тренироваться, настроение, аппетит и др.

К объективным относятся те показатели, которые можно получить с помощью измерений и выразить в количественной мере: частота сердечных сокращений и дыхания, вес тела, спирометрия, мышечная сила и др.

5.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

(Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации)

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

(Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования)

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства:

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Питание хоккеиста должно быть калорийным, разнообразным, качественно полноценным, предусматривающим оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. На определенных этапах подготовки в целях активизации восстановительных процессов рекомендуется использовать продукты повышенной пищевой ценности: спортивный напиток с белковым гидролизатором, белковое печенье, белково-глюкозный шоколад, углеводно-минеральный напиток, различные витаминные препараты.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33° С, души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38° С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 минут рекомендуется применять через 30-60 минут после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

Электропроцедуры (электростимуляция, гальванизация, токи Бернара, индуктотермия, ультразвук); баровоздействие и светолечение способствуют восстановлению и

профилактике повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Все электропроцедуры имеют продолжительность 10-20 минут и носят характер локального воздействия. Светолечебные процедуры теплового воздействия рекомендуется применять в комплексе с разогревающимися растирками (финалгон, слонц и др.) Баровоздействия общего и локального характера осуществляется при помощи барокамер на основе изменения давления в них, сначала декомпрессии 1-2 минуты, затем компрессии 10-30 сек. Продолжительность «локальной» процедуры 6-7 минут.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 минут, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 минут. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100° С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 минут. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 ... +15° С).

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов за счет значительно воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, за счет повышения обменных процессов, улучшения микроциркуляции, перераспределения крови.

После нагрузок рекомендуется 1-2 захода в сауну по 5-10 минут с температурой воздуха 90-120° и влажностью 10-20% с последующим приемом душа и массажа. На следующий день после сауны большие тренировочные нагрузки не рекомендуются.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 15-20 минут, после максимальных – 20-25 минут.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветриваемым, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко постриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа – равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов и использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряет введение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

5.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния: аутогенную и психорегулирующую тренировку, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеет проведение массовых психорегулирующих мероприятий до игры и после игры. Это может быть посещение театра, просмотр нового кинофильма, встреча с интересными людьми и т.д.

5.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Организация воспитательной работы в спортивной школе должна иметь практическую связь с общеобразовательной школой, с семьей юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к социалистической собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю).

Главным воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное празднование дня рождения школы и выпуска окончивших школу.

Большую помощь в воспитании спортсменов могут оказать встречи с известными спортсменами.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер-преподаватель получает во время пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Во время проведения учебно-тренировочных сборов и в спортивно-оздоровительных лагерях с хоккеистами групп начальной подготовки могут быть использованы такие формы воспитательной работы, как собрание команды; участие в субботниках; работа на подшефных предприятиях; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Необходимо использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты. Лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведений и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но морально-психологической подготовленности спортсмена.

Среди методов воспитания широко используют убеждение, упражнение, поощрение и наказание, личный пример, требование.

Убеждение. Его успешное применение во многом зависит от идейной убежденности самого тренера. Тренер должен рационально использовать словесное воздействие на своих учеников с учетом их интересов, настроения, интеллекта и др. Нельзя забывать и о разнообразных приемах убеждения, к ним можно отнести коллективные и индивидуальные беседы, лекции и занятия по изучению партийно-правительственных документов и других политических материалов.

Ведущее место занимают методы *упражнений и приучения*, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Основная суть их использования сводится к воспитанию устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей. Для этого практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, вводят жесткие тренировочные нагрузки и силовые единоборства, проводят объемные самостоятельные задания по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов *поощрения и наказания*.

Поощрение может выражаться в одобрении, похвале, подбадривании, оценке поведения спортсмена, награждении. Во избежание отрицательного воздействия поощрения надо применять разумно, не слишком часто. Нецелесообразно поощрять одних и тех же. Мера поощрения должна соответствовать поведению хоккеиста и совпадать с оценкой и мнением коллектива.

Цель *наказания* – осудить и исправить поведение спортсмена, его отношение к выполнению тренировочных заданий и своих обязанностей. В качестве меры наказания могут быть порицание, осуждение тренером, выговор перед группой, отстранение от тренировки, от игры. При недобросовестном выполнении задания, проявлении хоккеистом лени тренер может его наказать, заставив выполнить перед группой какое-либо дополнительно задание.

Формирование коллективизма, воспитание у хоккеистов чувство коллективизма, товарищества следует начинать с изучения коллектива. Тренер должен иметь объективную педагогическую характеристику группы и отдельно каждого хоккеиста, определить степень сплоченности коллектива. Возможные группировки, лидеров.

Важное значение имеет организация постоянного контакта тренера с семьями хоккеистов, с учебными заведениями, где обучаются хоккеисты. Регулярные встречи с шефами, отчет перед ними о результатах подготовки и выступлении в соревнованиях различного ранга, искренние, доверительные беседы – все это оказывает большое воспитательное воздействие на спортсменов, на формирование у них чувства долга, ответственности, патриотизма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: КН. Для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
2. Л. Качани, Л.Горский Тренировка футболистов. Шпорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984.
3. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. М., ФиС, 1987.
5. Чанади А. Футбол; Стратегия: Пер. с венг. /Предисл. Козловского В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Вышш. Школа, 1980.
7. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. – Минск, 1974.
8. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. – М.: 1976.
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьника. – Минск, 1978.
10. Гуревич И.А. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Под редакцией А.А. Логинова, вып. 5. – Минск, 1975.
11. Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. – М.: 1971.
12. Кондратьева М.М. У нас во дворе. – М., 1977.
13. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. М. -1973.
14. Николайшвили И.А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовленности волейболистов. Автореферат диссертации. М, 1971.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 1971.
16. Программа по физическому воспитанию в ПТУ. – М., 1977.
17. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике. – Воронеж, 1970.
18. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплекно-круговой форме. – Теория и практика физической культуры, № 10. М., 1977.
19. Шапкова А.Н., Зиновьев А.Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжни кА. – Теория и практика физической культуры и спорта, № 2. М., 1970.
20. Шолих М. Круговая тренировка. – М., 1966.

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Общая характеристика системы подготовки футболистов.....	2
II	Организационно-методические указания	4
	1. Основные направления и содержание деятельности	4
	2. Характеристики возрастных особенностей детей и подростков	4
	3. Организация учебно-тренировочного процесса	5
III	Нормативная часть	7
	1. Условия реализации программы	8
	2. Механизм оценки результатов	8
IV	Методическая часть	14
	1. Теоретическая подготовка	14
	1.1. Спортивно-оздоровительные группы	14
	1.1. Группы начальной подготовки	15
	1.2. Учебно-тренировочные группы	16

2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки	23
2.1. Средства для совершенствования физической подготовки футболиста (для всех лет обучения)	23
2.1.1. <i>Общеподготовительные упражнения</i>	23
2.1.2. <i>Специально-подготовительные упражнения</i>	27
2.1.3. <i>Специальные игровые комплексы</i>	28
2.2. Техничко-тактическая подготовка для групп начальной подготовки ...	29
2.2.1. <i>Техника игры без мяча</i>	29
2.2.2. <i>Техника владения мячом</i>	30
2.2.3. <i>Тактическая подготовка</i>	51
2.2.4. <i>Практические рекомендации по организации технической подготовки и оценке контрольных упражнений</i>	60
2.3. Подготовка вратаря	61
2.3.1. <i>Физическая подготовка вратаря</i>	61
2.3.2. <i>Тактическая подготовка вратаря</i>	66
2.3.2. <i>Психологическая подготовка вратаря</i>	67
2.4. Зачетные требования	68
3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения	68
3.1. Техничко-тактическая подготовка	68
3.1.1. <i>Техническая подготовка</i>	68
3.1.2. <i>Тактическая подготовка</i>	68
3.2. Зачетные требования	68
3.3. Инструкторская и судейская практика	69
4. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения	69
4.1. Техничко-тактическая подготовка	69
4.1.1. <i>Техническая подготовка</i>	69
4.1.2. <i>Тактическая подготовка</i>	70
4.2. Зачетные требования	71
4.3. Инструкторская и судейская практика	71
5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	72
5.1. Психологическая подготовка	72
5.2. Медико-биологический контроль	72
5.3. Восстановительные средства и мероприятия	74
5.4. Психологические средства восстановления	76
5.5. Воспитательная работа	76
Литература	79

С дополнительной образовательной программой по футболу ознакомлен: