**Занятие 1**

**1.Метод круговой тренировки футболистов 15-16 лет**

Игра в футбол требует проявления силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Формы тренировок из других видов спорта нельзя слепо копировать и тренировать футболиста так же, как л/атлета и штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их футбольной интерпретации. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

Прыжок в борьбе за верховой мяч; мощный удар головой; сила удара и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении, – вот лишь некоторые основные моменты применения силы в футболе. Кроме того, в футболе постоянно возрастает значение силового единоборства и, таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

Круговой метод (тренировка) – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Задача круговой тренировки – достичь высокой работоспособности организма путем тренировки нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной и других систем в регулярном чередовании. Строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном времени, обеспечивает быстрое развитие двигательных качеств в короткое время. Основной принцип круговой тренировки заключается в том, что она не сводится к какому-либо частному методу, а является организационно-методической формой, включающей в себя ряд частных методов использования физических упражнений.

В круговой тренировке футболисты разбиты на небольшие группы (на 3–6 человек), занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Название такой тренировки – «круговая» – чисто условное.

Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1. По методу длительного непрерывного упражнения. Занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех прохождений круга. Применяются в основном для развития общей и силовой выносливости.

2. По методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. По методу интенсивного интервального упражнения. Он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости.

4. По методу повторного упражнения. Его предлагается использовать для развития максимальной силы и скоростной выносливости.

Для проведения круговой тренировки заранее:

– составляется комплекс упражнений;

– определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»);

– на первом занятии проводят испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения;

– устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию;

– на последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными.

Средства для круговой тренировки могут быть самые разнообразные: общеразвивающие упражнения и специальные, обычно технически несложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей индивида и с учетом переноса физических способностей и двигательных навыков.

В комплексе, направленном на всестороннее физическое развитие, обычно имеется не более 10–12 упражнений, в комплексе со специальной направленностью – не более 6–8. Упражнения могут выполняться на спортивных снарядах (брусья, перекладины, кольца) или с использованием спортивного инвентаря и приспособлений (набивные мячи, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, блочные устройства). Для более четкой организации занятий целесообразно отметить номера «станций» и направление переходов мелом по полу или еще лучше поставить около каждой «станции» специальную карточку с номером и графическим изображением упражнения.

Несмотря на все положительные стороны круговой тренировки, ее нельзя рассматривать как универсальный метод, способный заменить все другие. Она должна применяться с другими организационно-методическими формами, в том числе и в отдельных занятиях, занимая в этом случае часть времени (30–35 мин).

В круговой тренировке, как правило, используются 6–12 станций с определенными упражнениями на каждой из них, на которых футболисты последовательно выполняют предложенную работу.

До начала круговой тренировки следует провести разминку. Инвентарь должен быть заранее расставлен по станциям. Тренер должен вместе с футболистами пройти по всем станциям и показать все упражнения. Количество групп соответствует количеству станций. При игровых упражнениях можно объединить группы. Нецелесообразно в каждой круговой тренировке предлагать совершенно новые комплексы упражнений, поскольку значительное время будет уходить на их освоение и существенно снизится эффективность воздействия этих упражнений на организм. Освоение упражнений и порядок прохождения станций происходит через одно-два занятия, и дальше тренировки проходят на хорошем уровне.

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

Для развития силовых качеств у футболистов 15–16 лет целесообразно использовать метод круговой тренировки, который обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраст, пола и подготовленности занимающихся.

Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей с использованием интервального метода, для футболистов 15–16 лет

***Подготовительная часть занятия.***

1. Легкий бег 2–3 мин.

2. Ходьба на носках по 20–30 шагов каждой ногой, затем на наружном своде стопы – по 20–30 шагов.

3. Ходьба с подскоками на левой и правой ноге с перекатом с пятки на носок по 20–30 раз. Повторить 2–3 раза.

4. Бег на прямых ногах по 15–20 шагов каждой ногой. Отталкиваться быстро и упруго. Повторить 2–3 раза.

5. передвижение (прыжки) приставными шагами правым (левым) боком. Повторить 3–5 раз по 4 шага каждым боком с активным движением локтями с в стороны – вверх.

6. Ходьба со скрестными движениями прямых рук перед грудью 25–30 раз.

7. Передвижение (бег) скрестными шагами левым (правым) боком по 15–20 шагов. Повторить по 2 раза.

8. Ходьба с высоким подниманием колена к груди, руки скрестно к плечам. Выполнить по 20–30 раз каждой ногой.

9. Ходьба с наклонами вперед, руки вниз к поднятому носку по 20–30 раз.

10. Семенящий бег 10–15 м, затем бег с высоким подниманием бедра. Повторить по 2–3 раза.

11. Стоя в наклоне, руки на коленях – выполнять круговые движения коленями внутрь, наружу, сгибание и разгибание ног в коленях по 12–16 раз.

***2. Основная часть.***

Основная часть с использованием интервального метода. Интервальный метод предусматривает повторную работу в режиме максимальной интенсивности со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха, которые регулируют степень воздействия упражнений на организм футболистов.

Каждое упражнение выполнялось в течение 15с, через 15с отдыха и повторялось не менее 8–12 раз.

***Комплекс 1.***

1. Из упора лежа на полу – сгибание и разгибание рук (отжимания от пола).

2. Приседания на всей стопе с выносом рук вперед, выпрямиться с подъемом на носки, отводя руки назад.

3. Сидя на полу, руки в упоре сзади – поднимание прямых ног примерно до прямого угла с полом и опусканием ног в исходное положение.

4. Лежа на животе, руки вверху (на полу) – поднимание прямых рук и ног, прогибая спину.

5. Лежа на спине – одновременное сгибание ног и туловища в положение «седа в группировку», коснуться руками голеней.

6. Прыжки через скакалку или на месте без скакалки (минимум 30 прыжков).

***3. Заключительная часть.***

Заключительная часть включает в себя упражнения на растягивание и расслабление мышц:

– встать на колени и сесть на пятки, т. е. на согнутые под себя ноги (стопы вместе). При ощущении сильного напряжения слегка наклониться вперед и опереться на руки возле коленей. Для усиления растяжки передней поверхности бедра медленно отклоняться назад и опереться на руки сзади;

– медленный наклон вперед в положении стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, шея и руки расслаблены.

**Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей с использованием метода круговой тренировки, для футболистов 15–16 лет**

1. Подготовительная часть.

1) Построение.

2) Физическая подготовка: ходьба спортивная, ходьба различными способами (приставным и окрестным шагом, на носках, л/а ходьба с высоким поднятием бедра). Бег по кругу, змейкой, по прямой, с преодолением препятствий.

2. Основная часть.

Тренировочные задания для развития силовых способностей, организованные в форме круговой тренировки. Тренировочные задания состоят из упражнений на 10 «станциях», выполняемых в предельном темпе, время работы – 10–15с, отдыха – 45с, величина отягощений от 5 до 40 кг.

***Комплекс 1.***

1 «станция» – исходное положение: выпад правой вперед, штанга (40 кг) на плечах – прыжки со сменой ног;

2 «станция» – толчки штанги (30 кг) от груди вверх;

3 «станция» – бег на месте, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, прикрепленного к поясу и неподвижной опоре;

4 «станция» – броски набивного мяча (5 кг) стену (расстояние 2 м) двумя руками из-за головы;

5 «станция» – выпрыгивание вверх из глубокого приседа, держа в руках гирю (16 кг);

6 «станция» – штанга (15 кг) за головой на плечах: толчки вверх;

7 «станция» – подъем штанги (25 кг) на грудь;

8 «станция» – прыжки толчком двух ног через барьеры (высота – 65 см);

9 «станция» – броски набивного мяча (5 кг) в стену (расстояние 2 м) двумя руками из-за головы;

10 «станция» – прыжки боком через гимнастическую скамейку толчком двух ног с продвижением вперед;

***Комплекс 2.***

Тренировочные задания для развития силовых способностей, организованные в форме круговой тренировки. Тренировочные задания состоят из упражнений на 12 «станциях», время работы и отдыха – 30с, количество повторений 50–75% от максимально возможного:

1 «станция» – толчки штанги (20 кг) вверх из положения лежа на спине;

2 «станция» – приседания со штангой (30 кг) на плечах;

3 «станция» – подъем штанги (25 кг) на грудь;

4 «станция» – ходьба в глубоком приседе с отягощением 20 кг;

5 «станция» – поднимание и опускание туловища лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;

6 «станция» – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

7 «станция» – прыжки со скакалкой (толчком двух ног);

8 «станция» – разгибание туловища, лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, ноги закреплены;

9 «станция» – имитация ведения мяча с блином от штанги (5 кг);

10 – «станция» – имитация бега, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, прикрепленного на поясе футболиста и на неподвижной опоре;

11 «станция» – повороты туловища на 90° со штангой (30 кг) на плечах;

12 «станция» – приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке.

***Комплекс 3*** (комплекс упражнений на укрепление основных мышечных групп). Упражнения выполняются с использованием скамейки по круговому методу. Количество станций – 9. Количество повторений каждого упражнения примерно 8–12 раз. Отдых перед очередной станицей от 1 до 3 минут.

1 «станция» – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется упражнение в различных вариантах:

– ноги на полу (обычное отжимание);

– ноги на скамейке;

– руки на скамейке;

2 «станция» – сгибание – разгибание рук в упоре сзади на скамейке.

3 «станция» – поднимание верхней части туловища.

Лежа на полу, ногти (голени) на скамейке под прямым углом. Поднимать верхнюю часть туловища, касаясь руками скамейки, справа, по центру и слева от ног.

4 «станция» – поднимание таза и согнутых ног.

Лежа на скамейке и держась за нее руками за головой, поднимать согнутые ноги к голове, напрягая мышцы брюшного пресса. Обращать внимание на медленное опускание ног до касания скамейки. При подъеме ног делать выдох, при опускании – вдох.

5 «станция» – приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке.

Стоя, одна нога опирается носком на скамью, другая в выпаде впереди. Выполняются все приседания подхода на выдвинутой вперед ноге. Плечи держать прямо.

6 «станция» – поднимание таза и одной ноги вверх.

Упор сидя сзади на полу с опорой ног (пяток) на скамейку. Переход в упор лежа сзади с отведением головы назад и выпрямлением туловища.

7 «станция» – поднимание верхней части туловища в положении лежа на бедрах.

Лежа вдоль скамейки на бедрах, прямые руки касаются пола. Поджимание прямых рук за голову и верхней части туловища вверх.

8 «станция» – поднимание ног.

В положении лежа на груди вдоль скамейки и держась за нее руками, поднимать слегка согнутые ноги назад.

9 «станция» – наклоны вперед.

Сидя на краю скамейки, ноги врозь. Выполнить наклон вперед к правой ноге. Держать 15 секунд. Затем к левой ноге и посредине. Держать не менее 15 секунд в каждом положении.

3. Заключительная часть.

Медленный бег, ходьба. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление.

**2. Этапы спортивного совершенствования.**

**Цель Этапа спортивного совершенствования:** «Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности»

**Задача:** «Совершенствование двигательного навыка»:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования. Контрольные измерения.

2. Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа.

3. Совершенствование излюбленных технико-тактиче¬ских приемов и воспитание умения эффективно приме¬нять их в процессе игры.

4. Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

**Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:**

— планирование на физическую подготовку до 30—35% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической;

— повторение «школы футбола», овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;

—самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;

— наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

**Этап спортивного совершенствования в подготовке футболистов** начинается, когда футболист приобретает прочный навык необходимой технической подготовки, когда двигательная активность не мешает выполнению технических элементов. Он безграничен, ведь с ростом физических возможностей появляются новые требования к технической подготовке. Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств.

Юные футбольные таланты должны отличаться высоким уровнем специальной тренированности, а потом уже поднимать уровень физической подготовки. Если на этапе учебно-тренировочной работы (15 - 16 лет) обучение и закрепление всего технического потенциала было главной задачей, то на этапе совершенствования (17 - 18 лет) необходимо достигнутый уровень выдержать на уровне функциональном. В отличие от предыдущих этапов происходит обучение и совершенствование не отдельных элементов с их последовательностью, а всей последовательности в целом. А объемы специфических нагрузок постепенно повышаются до 80 - 85%. В связи с этим в системе учета должны содержаться конкретные показатели, по которым учитывается эффективность работы, то есть тренировочный процесс наполняется числовыми значениями. Принципиальное отличие содержания циклов в том, что представление о физической нагрузке существенно меняется как в количественном, так и в физиологическом плане. Без четкого представления различий между отдельными периодами, или циклами, нельзя представить весь годовой процесс подготовки в достаточно целостном виде.

Но в начале рассмотрим круг задач этого этапа, поскольку он самый ответственный, он исключает возможность формального подхода. Мы все были свидетелями, как многие футболисты, подающие надежды, именно из-за неквалифицированной работы не смогли раскрыться в творческом плане. Переходя в юниорский возраст, игрок не должен остановиться в росте, его за- не только физически усвоить игру, но и осмыслить все наработанное и тренировках. В противном случае мы и дальше будем продолжать игроков среднего уровня, которых у нас уже в избытке.

Рассмотрим конкретно задачи этапа в техническом, физическом и тактическом плане, отметив для себя, что в возрасте 17-18 лет при многолетней подготовке с достаточной точностью определяется перспективность будущего футболиста. Но вначале отметим **общие задачи этапа спортивного совершенствования**, а затем рассмотрим все виды подготовки и их взаимосвязь между собой. Задачи этапа спортивного совершенствования:

**1.Совершенствование технической подготовки.
2. Повышение специальной выносливости.
3. Совершенствование технико-тактической подготовки.
4. Реализация достигнутой подготовленности в соревнованиях**.

В техническом плане. Совершенствование техники представляет собой непрерывный процесс, от одного годичного цикла к другому растет уровень физической подготовки, что вызывает необходимость приведения в соответствие с ним уровня технической подготовки.

Следующий этап (17 - 18 лет) характеризуется все возрастающей специализацией и увеличением нагрузок, а упражнения технической подготовки несут определенный функциональный смысл. То есть несколькими повторениями одного и того же упражнения мы обеспечиваем уровень, близкий к игровой обстановке.

На технологической карте мы отмечаем количество повторений, объем проделанной работы и варианты выполнения. Выполнение технических упражнений требует достаточно большого напряжения воли, но с обязательным сохранением специального качества футболиста - чувства мяча. Игрок должен с мячом преодолевать физические трудности в сложных условиях тренировочного задания. Комплексный подход, при котором техническая подготовка должна развиваться одновременно с физическими качествами (скорость, сила, выносливость и т. д.), - вот очевидный путь совершенствования. В физическом плане. Методические особенности этого этапа таковы, что если тренер концентрирует в недельных циклах большой объем нагрузок, то качество технической подготовленности учеников будет снижаться. Доказано, что между функциональными возможностями и техническими навыками не существует никакой корреляционной связи, это очень важный момент, указывающий на обязательную взаимосвязь всех параметров процесса. Для ясности момента приведем пример из развития скорости. В период специальной работы над скоростью и повышением ее скорость обработки мяча, как и скорость игры, повышаться не будут. И такая же зависимость просматривается по другим взаимоисключающим качествам.

**Подготовка футболистов** должна осуществляться таким образом, чтобы шло одновременно совершенствование основных физических качеств и футбола. Только специальные футбольные упражнения обеспечивают прямое воздействие на группы мышц, непосредственно участвующих в выполнении двигательных действий. Диапазон интенсивности выполняемых упражнений в тренировках должен максимально соответствовать игре, а динамика нагрузок характеризуется обязательным ростом интенсивности упражнений. Необходимо заметить, что в отличие от этапа начального обучения и учебно-тренировочной подготовки на этапе спортивного совершенствования появляются общеподготовительный, специально подготовительный и соревновательные периоды. Задача в этих периодах - вывести организм на новый уровень тренировочных нагрузок и, главное, очень плавно и постепенно пройти этот период, когда организм заканчивает свое полное формирование. В тактическом плане. Логика построения всего многолетнего процесса заставляет нас хотя бы вкратце рассмотреть реализацию технико-тактической подготовки. Если на начальных этапах подготовки мы добивались механического развития техники, то на последующих этапах происходит включение в работу сознания. Путем соединения технической подготовки и тактических действий происходит совершенствование мастерства, и если техническое обеспечение не будет на уровне, то и тактические возможности будут у команды ограничены.

Футбол - одна из немногих игр, которая проводится на большой территории. И здесь необходима очень высокая организованность всех линий команды. Игроков необходимо научить лучше понимать ход игры, принимать верные тактические решения и правильно решать конкретные позиционные задачи. Совершенная организация подразумевает хорошо налаженную систему игры, где каждому игроку дается право проявить себя.

**3. Футбольная тренировка дома за 15 минут (см.ссылку)**

 <https://youtu.be/AH6j57ugzI4>