

В.М. Костюкевич

Построение тренировочных занятий в футболе



УДК 796.332.015
ББК 75.578
К 72

Рекомендовано к печати
учёным советом института
физического воспитания и спорта
Винницкого государственного
педагогического университета
имени Михаила Коцюбинского
(пр. № 8 от 11 декабря 2013 г.)

Рецензенты: **О.Н. Джус**, кандидат педагогических наук, профессор.
Н.М. Кривовязюк, заслуженный тренер Украины.

Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич – Винница: Планер, 2013 – 194 с.

В книге на основе методов моделирования изложена технология построения тренировочных занятий в футболе. Материал, представленный в книге, при определённой интерпретации может быть использован для построения тренировочных занятий с футболистами команд различной квалификации. Для тренеров, футболистов, преподавателей, студентов.

ISBN № 978-966-2337-35-8

ББК 75.578
© В.М. Костюкевич, 2013.

СОДЕРЖАНИЕ

4	ВВЕДЕНИЕ
5	СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
6	1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФУТБОЛЕ
6	1.1. Основные понятия
6	1.2. Физиологические и биохимические закономерности формирования тренировочных эффектов в процессе тренировочных занятий
10	1.3. Структура и содержание тренировочных занятий футболистов
16	1.4. Методы проведения тренировочных занятий
21	1.5. Средства тренировочных занятий
26	2. МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ
28	2.1. Модельные комплексы упражнений для подготовительной части тренировочного занятия
49	2.2. Модельные тренировочные задания для основной части тренировочного занятия
49	2.3. Алгоритмизированные обучающие программы
51	2.4. Тренировочные программы
55	2.4.1. Тренировочная программа по совершенствованию выносливости квалифицированных футболистов
63	2.4.2. Тренировочная программа по совершенствованию скоростных способностей квалифицированных футболистов
66	2.4.3. Тренировочная программа по совершенствованию координации квалифицированных футболистов
72	2.4.4. Тренировочная программа по совершенствованию силы квалифицированных футболистов
81	2.4.5. Тренировочная программа по совершенствованию гибкости квалифицированных футболистов
93	2.5. Модельные тренировочные задания
101	2.5.1. Модельные тренировочные задания для совершенствования двигательных способностей квалифицированных футболистов
123	2.5.2. Модельные тренировочные задания для совершенствования физической подготовленности во взаимосвязи с техникой квалифицированных футболистов
132	2.5.3. Модельные тренировочные задания для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов
150	2.5.4. Модельные тренировочные задания для совершенствования взаимодействий игроков в фазе владения мячом
158	2.5.5. Модельные тренировочные задания для совершенствования взаимодействий игроков в фазе отбора мяча
164	2.5.6. Модельные тренировочные задания для совершенствования соревновательной подготовленности квалифицированных футболистов
168	ЛИТЕРАТУРА
172	ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка футболистов, прежде всего, осуществляется в процессе тренировочных занятий. Посредством тренировочных занятий решаются задачи физической, технической и тактической подготовки футболистов. В зависимости от величины и направленности тренировочных нагрузок во время занятий происходит формирование тренировочных эффектов, что в свою очередь, позволяет игрокам целенаправленно адаптироваться к специфической двигательной деятельности в футболе.

В книге представлены методические подходы к построению тренировочных занятий квалифицированных футболистов. За основу взяты методы моделирования. В процессе экспериментальных исследований разработаны модельные комплексы разминки футболистов, алгоритмизированные обучающие программы, модельные тренировочные программы и модельные тренировочные задания.

В зависимости от направленности нагрузок в тренировочных занятиях их структуру составляют определённые комплексы разминки, обучающие и тренировочные программы, а также модельные тренировочные задания. Такой подход при построении тренировочных занятий позволит более целенаправленно управлять тренерскими воздействиями в процессе подготовки футболистов.

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

- А – аэробная направленность нагрузки;
- ААА – анаэробная алактатная направленность нагрузки;
- АБ – аэробный бег (бег в аэробной зоне);
- ААГ – анаэробная гликолитическая направленность нагрузки;
- Атл – атлетизм (атлетические упражнения);
- АТП – алгоритмизированные тренировочные программы;
- БН – большая нагрузка;
- БУ – беговые упражнения;
- К – комплексное тренировочное занятие;
- КВН – коэффициент величины нагрузки;
- КИ_{с.н.} – коэффициент интенсивности соревновательной нагрузки;
- КИ_{т.н.} – коэффициент интенсивности тренировочной нагрузки;
- МКР – модельный комплекс разминки;
- МН – малая нагрузка;
- МТЗ – модельное тренировочное занятие;
- Н – неспециализированное тренировочное занятие;
- ОМУ – организационно-методические указания;
- РКС – режим координационной сложности;
- С – специализированное тренировочное занятие;
- См – смешанная нагрузка;
- СН – средняя нагрузка;
- Стр – стретчинг;
- СТЭ – срочный тренировочный эффект;
- ТЗ – тренировочное занятие;
- ТП – тренировочная программа;
- ТП: АС–АВ – тренировочная программа по совершенствованию абсолютной силы аэробного воздействия;
- ТП: В–ААГВ–НУ – тренировочная программа по совершенствованию выносливости анаэробно-гликолитического воздействия неспецифическими упражнениями;
- ТП: В–ААГВ–СУ – тренировочная программа по совершенствованию выносливости анаэробно-гликолитического воздействия специфическими упражнениями;
- ТП: В–АВ–НУ – тренировочная программа по совершенствованию выносливости аэробного воздействия неспецифическими упражнениями;
- ТП: Г–АВ – тренировочная программа по совершенствованию гибкости аэробного воздействия;
- ТП: К–ОКД – тренировочная программа по совершенствованию общей координации движений;
- ТП: К–СКД – тренировочная программа по совершенствованию специальной координации движений;
- ТП: СС–ААВ – тренировочная программа по совершенствованию скоростных способностей анаэробно-алактатного воздействия;
- ТП: СС–АААВ – тренировочная программа по совершенствованию скоростной силы анаэробно-алактатного воздействия;
- УТТМ – уровень технико-тактического мастерства игроков;

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФУТБОЛЕ

1.1. Основные понятия

Тренировочное занятие – самостоятельная структурная единица процесса подготовки, в которой применяются различные средства, направленные на решения задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки, создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсменов (Платонов, 2004). В более узком смысле Н.Г. Озолин (2003) рассматривает тренировочное занятие как процесс систематического выполнения упражнений с целью повышения их эффективности и увеличения работоспособности соответствующих органов и систем спортсмена.

С учётом специфики футбола тренировочное занятие в этом виде спорта может трактоваться как структурная единица тренировочного процесса, в котором в зависимости от цели и задач этапа подготовки целенаправленно и систематически осуществляется совершенствование физической, технико-тактической и психологической подготовленности футболистов.

Тренировочное занятие является основным структурным элементом микроциклов. Если предположить, что мезоцикл представляет фундамент здания, микроциклы – стены этого здания, тогда тренировочные занятия следует рассматривать как кирпичи в этих стенах. В зависимости от того в какой последовательности будут сложены эти кирпичи будет достигнута определенная эффективность в решении задач того или иного микроцикла или мезоцикла, что в целом предполагает достижение общей цели тренировочного процесса в течении макроцикла.

1.2. Физиологические и биохимические закономерности формирования тренировочных эффектов в процессе тренировочных занятий

От структуры и содержания тренировочных занятий, с одной стороны, и последовательности их проведения – с другой, зависит формирование тренировочных эффектов – срочных, отставленных и кумулятивных, от которых, в свою очередь, зависит адаптация футболистов к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Адаптация футболистов к нагрузкам посредством тренировочных занятий осуществляется на основе таких закономерностей и принципов: сверхотягощения; «синдром стресса»; зависимость «доза – эффект»; специфичности; обратимости действия; положительного взаимодействия; последовательной адаптации (Волков с соавт., 2000; Платонов, 2004; Тюленьков, 2007; Федотова, 2007).

Принцип сверхотягощения. Этот принцип предусматривает физическую нагрузку, которая должна превышать пороговое значение, то есть объём и интенсивность тренировочных воздействий должны отягощать тренировочную функцию и побуждать её к развитию.

Зависимость «доза - эффект» определяет соотношение между объёмом выполненной тренировочной работы и приростом тренировочной функции. В начальных стадиях адаптации футболистов к нагрузкам наблюдается практически прямолинейная зависимость между величиной тренировочных воздействий и уровнем тренированности футболистов.

При воздействии околопредельных нагрузок кривая зависимости уровня тренированности от величины нагрузки может иметь параболический характер, что обуславливается перенапряжением функций организма игроков и срыву их адаптации.

*Адаптация организма к воздействию физических нагрузок, как и к любому другому раздражителю, носит фазный характер. В зависимости от характера и времени реализации приспособительных изменений в организме выделяются два этапа адаптации — этап срочной и этап долговременной (хронической) адаптации. **Этап срочной адаптации** — это непосредственный ответ организма на однократное воздействие физической нагрузки. Реализуется он на основе готовых, ранее сформировавшихся биохимических механизмов и сводится преимущественно к изменениям энергетического обмена и функций вегетативного его обслуживания. **Этап долговременной адаптации** охватывает большой промежуток времени, развивается постепенно (на основе многократной реализации срочной адаптации) как результат суммирования следов повторяющихся нагрузок, связан с возникновением в организме структурных и функциональных изменений, которые формируются благодаря активации под влиянием нагрузки генетического аппарата функционирующих клеток и усилению в них синтеза специфических белков**

Срочный тренировочный эффект** определяется величиной и характером биохимических изменений в организме, происходящих непосредственно во время действия физической нагрузки и в период срочного восстановления (ближайшие 0,5—1 ч после нагрузки), когда происходит ликвидация кислородного долга, образовавшегося во время работы. **Отставленный тренировочный эффект** наблюдается на поздних фазах восстановления после физической нагрузки. Его сущность составляют стимулированные работой пластические процессы, направленные на восполнение энергетических ресурсов организма и ускоренное воспроизводство разрушенных при работе и вновь синтезируемых клеточных структур. **Кумулятивный тренировочный эффект** возникает как результат последовательного суммирования следов многих нагрузок или большого числа срочных и отставленных эффектов. В кумулятивном тренировочном эффекте воплощаются биохимические изменения, связанные с усилением синтеза нуклеиновых кислот и белков, наблюдаемые на протяжении длительного периода тренировки. Кумулятивный тренировочный эффект выражается в приросте показателей работоспособности и улучшении спортивных результатов.

Принцип специфичности. Под влиянием специфической нагрузки формируется доминирующая система, гиперфункция которой обеспечивает развитие адаптации. В процессе тренировки чрезмерная по своей напряжённости адаптация к определённому виду нагрузки в какой то момент

* Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Ненсен, А. А. Осипенко, С.Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 408

** – Там же – С. 407.

времени может вызвать истощение функциональных систем доминирующей системы и ослабить работу других систем, непосредственно несвязанных с реакцией на нагрузку, что ведёт к перетренированности (Н.И. Волков, 2000). В связи с этим необходимо планировать тренировочные занятия различной преимущественной направленности.

Принцип обратимости действия. Сущность этого принципа заключается в том, что после прекращения тренировки показатели тренированности футболистов снижаются и достигают исходного уровня. Принцип обратимости действия противоположный дидактическому принципу систематичности. Поэтому процесс тренировки не должен прерываться, необходимо регулировать соотношение стимулирующих (нагрузочных) и восстановительных фаз.

Принцип положительного воздействия. Особенностью этого принципа является то, что каждая последующая нагрузка приводит к усилению адаптационных изменений в организме. Следует уточнить, что новая нагрузка может быть как положительной для адаптационных процессов так и отрицательной или иметь нейтральное воздействие. В связи с этим необходимо придерживаться правила последовательности нагрузок различной направленности.

Принцип последовательной адаптации. Этот принцип основан на гетерохронности биохимических изменений в организме, возникающих как в процессе так и после тренировки. При формировании срочного тренировочного эффекта адаптационные изменения наблюдаются со стороны анаэробной алактатной системы, затем анаэробной гликолитической системы, и, достаточно больше времени необходимо для восстановления механизмов аэробного обеспечения двигательной деятельности.

Принцип цикличности. В основу этого принципа заложен фазовый характер адаптационных процессов при воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок. Процесс адаптации формируется за определёнными циклами, которые сменяют друг друга, что приводит к достижению кумулятивного тренировочного эффекта.

Важным условием адаптации футболистов к нагрузкам в процессе занятий является оптимальное сочетание тренировочных воздействий различной физиологической направленности. От последовательности нагрузок в тренировочном занятии зависит формирование срочных тренировочных эффектов, что в свою очередь приведет к кумулятивным эффектам, то есть повышению уровня тренированности футболистов. Поэтому в отдельных тренировочных занятиях рекомендуется следующая последовательность физических нагрузок (Колесов с соавт., 2003):

- при развитии скорости и скоростно-силовых качеств – вначале аэробные нагрузки, затем – анаэробные алактатные;
- при развитии скоростной выносливости: 1-й вариант – вначале аэробные, затем анаэробные алактатные нагрузки; 2-й вариант – в начале аэробные нагрузки, затем анаэробные алактатные и далее анаэробные

гликолитические; 3-й вариант – вначале анаэробные алактатные, затем анаэробные гликолитические нагрузки;

- при совершенствовании аэробно-анаэробных механизмов обеспечения двигательной деятельности (игровая и соревновательная подготовка) – вначале аэробные, затем анаэробные гликолитические;
- при развитии общей выносливости: 1-й вариант – преимущественно используются только нагрузки аэробной направленности; 2-й вариант – вначале анаэробные алактатные нагрузки, затем аэробные; 3-й вариант – вначале анаэробные гликолитические нагрузки, затем аэробные; 4-й вариант – вначале анаэробные алактатные нагрузки, затем анаэробные гликолитические и далее аэробные.

По мнению Н.И. Волкова (2000) и Е.А. Разумовского (2003) другие варианты сочетания тренировочных нагрузок могут носить или нейтральный или негативный характер.

При формировании тренировочных эффектов преимущественное влияние имеет не только направленность и последовательность нагрузок, но и их величина, которая зависит от их продолжительности и интенсивности воздействия на организм футболистов.

Н.И. Волков (2000) рекомендует учитывать продолжительность воздействия физической нагрузки из трёх компонентов: времени выполнения упражнения ($T_{упр}$), времени отдыха между повторениями упражнения ($T_{отд}$) и времени, затрачиваемого на восстановление после окончания нагрузки ($T_{восст}$): $T_{нагр} = T_{упр} + T_{восст} + T_{отд}$

Например, при совершенствовании скоростных качеств футболистов была использована физическая нагрузка посредством 4-х серий бега по 30 м с высокого старта с максимальной интенсивностью. В каждой серии выполнялось 4-е попытки, отдых между сериями 3 мин. Если предположить, что продолжительность каждой попытки была в пределах 4,3-4,5 с (в среднем 4,4 с), тогда время выполнения упражнения:

$$T_{упр} = (4 \text{ попытки} \times 4 \text{ серии}) \times 4,4 \text{ с} = 70,4 \text{ с.}$$

Отдых между попытками составил:

$$T_{восст} = (3 \times 90 \text{ с}) \times 4 \text{ серии} = 1080 \text{ с.}$$

Время восстановления между сериями:

$$T_{отд} = (3 \times 180) \times 4 \text{ серии} = 2160 \text{ с.}$$

Таким образом продолжительность данной нагрузки:

$$T_{нагр} = T_{упр} + T_{восст} + T_{отд} = 70,4 \text{ с} + 1080 \text{ с} + 2160 \text{ с} = 3310,4 \text{ с} (55 \text{ мин}).$$

В приведённом примере в общем учёте нагрузок можно зафиксировать, что анаэробная алактатная нагрузка в данном тренировочном занятии составила 55 мин.

Наиболее простым критерием интенсивности тренировочных нагрузок различной физиологической направленности является частота сердечных сокращений (ЧСС, уд·мин⁻¹) (Н.И. Волков, 2000):

- нагрузки преимущественно анаэробного воздействия – ЧСС – 150-130 уд·мин⁻¹;

- нагрузки смешанного аэробно-анаэробного воздействия – ЧСС – 150-180 уд·мин⁻¹;
- нагрузки анаэробного алактатного воздействия – ЧСС – 160-180 уд·мин⁻¹;
- нагрузки анаэробного гликолитического воздействия – ЧСС ≥ 180 уд·мин⁻¹;

Тренировочные занятия в футболе подразделяются на основные и дополнительные. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок в таких занятиях обычно невелики, применяемые средства и методы, как правило, не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма спортсменов (Платонов, 2004).

При проведении тренировочных занятий в подготовительном периоде на общеподготовительном этапе к основным занятиям могут относиться занятия, в которых решаются задачи совершенствования двигательных качеств и функциональной подготовки. На специально-подготовительном этапе наоборот, главными определяются занятия специализированной направленности, основной целью которых является адаптация футболистов к соревновательной деятельности. Занятия, в которых поддерживаются физические кондиции футболистов рассматриваются как дополнительные.

1.3. Структура и содержание тренировочных занятий футболистов

Тренировочное занятие состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

В *вводно-подготовительной* части проводятся организационно-методические воздействия тренера (сообщение задач тренировки, ознакомление с структурой тренировочного занятия, если есть необходимость очень коротко делается анализ предыдущего занятия) и проводится разминка.

Под *разминкой* понимают комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых спортсменами с целью подготовить организм к предстоящей работе (Озолин, 1970).

В процессе разминки решаются функциональная (ускорение периода вработывания систем организма в мышечную работу: сердечно-сосудистой, дыхательной и др.); двигательная (оптимальное включение в работу мышечной системы, усиление эфферентной информации и афферентной иннервации) и эмоциональная (формирование положительного психологического настроения на предстоящую работу) задачи (Жилго, Генюшкин, В. Ермаков, 1994).

В тренировочных занятиях футболистов разминка, как правило, состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки состоит из общеразвивающих упражнений. Она обеспечивает активизацию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, а также двигательного аппарата к специфической работе (работе с мячом).

Специальная часть разминки посредством специально-подготовительных упражнений способствует оперативной настройке двигательного аппарата футболистов, систем энергообеспечения и психологической мобилизации на предстоящую основную работу в тренировочном занятии.

Ориентировочное соотношение по времени общей и специальной частей разминки – 30-40% к 70-60%.

В *основной части* решаются главные задачи тренировочного занятия. В зависимости от направленности тренировочного занятия таких задач может быть несколько (желательно, не более четырех). Продолжительность основной части зависит от двух составляющих: направленности и величины нагрузки. Интенсивность выполняемых упражнений должна носить волнообразный характер (рис. 1.1).

Задачей *заключительной части* тренировочного занятия является постепенное доведение всех систем организма футболистов до уровня, близкого к тому, что был перед тренировкой. Подбор средств и методов в заключительной части занятия должен способствовать активному протеканию восстановительных процессов. Продолжительность заключительной части тренировочного занятия зависит от направленности, продолжительности и величины нагрузки в основной части занятия (табл. 1.1).

В тренировочном процессе планируются и проводятся основные и дополнительные занятия. В основных занятиях решаются главные задачи определенного этапа подготовки. В дополнительных занятиях решаются частные задачи подготовки, в частности, восстановления спортивной работоспособности.

Тренировочные занятия характеризуются определенной направленностью.

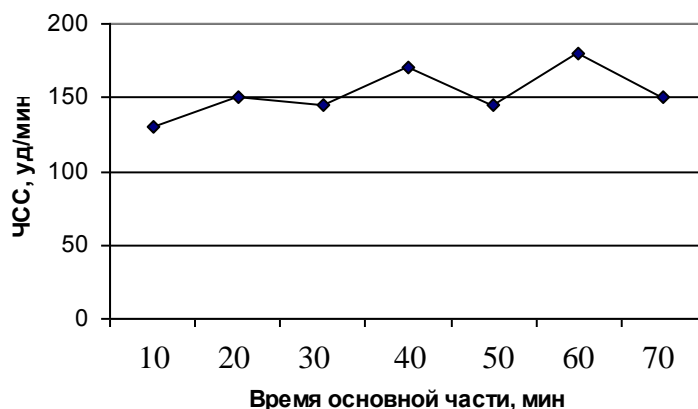


Рис. 1.1. Динамика интенсивности тренировочной нагрузки в основной части тренировочного занятия квалифицированных футболистов; направленность тренировочного занятия – смешанная (аэробно-анаэробная).

Соотношение по продолжительности разминки и заключительной части в зависимости от величины нагрузки в основной части

№ п/п	Величина нагрузки	Соотношение по продолжительности разминки и заключительной части к основной части тренировочного занятия	
		Разминка	Заключительная часть занятия
1.	Малая	1:4	1:8
2.	Средняя	1:3	1:6
3.	Большая	1:2	1:4
4.	Максимальная	1:2	1:4

Под направленностью тренировочного занятия, Ю.В. Верхошанский (1985) рассматривает способы упорядочения его содержания, предусматривающие целесообразное использование нагрузок различной преимущественной направленности, т.е. такое их сочетание и размещение во времени, которое обеспечивает требуемый тренировочный эффект при оптимальных затратах энергии спортсменов.

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, различают занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности.

В занятиях избирательной направленности решаются задачи преимущественного развития отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов – их скоростных и скоростно-силовых качеств, анаэробной и аэробной производительности, специальной выносливости и т.д.

Занятия комплексной направленности строятся с учетом одновременного развития различных качеств и способностей. Они строятся по двум вариантам.

Первый заключается в том, что программа отдельного занятия делится на две или три самостоятельные части. Например, в первой части применяют средства для повышения скоростных возможностей, во второй и в третьей – для повышения выносливости при работе соответственно анаэробного и аэробного характера. Или, в первой части решаются задачи обучения новым техническим элементам, во второй – физической подготовки, а в третьей – технического совершенствования и т.д. Другой вариант предполагает не последовательное, а параллельное развитие нескольких (обычно двух) качеств (Платонов, 1986).

В тренировке футболистов применяются занятия избирательной и комплексной направленности. Форма проведения занятий зависит от задач, которые решаются в определенном микроцикле, а также от количества тренировочных занятий в течение дня. Обычно, если проводятся двухразовые занятия, то одно из них – однонаправленное (например, развитие скоростно-

силовых качеств), а второе – комплексное (совершенствование технико-тактического мастерства и специальной выносливости).

Исходя из поставленных задач, различают следующие типы занятий: учебные, тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2001).

В процессе подготовки футболистов применяются все типы занятий, но в основном это тренировочные, учебно-тренировочные, модельные и восстановительные.

В *тренировочных занятиях* в основном решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства и развития двигательных способностей. Наиболее часто такие занятия проводятся в соревновательном периоде.

Учебно-тренировочные занятия больше проводятся в подготовительном периоде, где наряду с совершенствованием освоенного материала изучаются новые элементы техники и тактики игры.

Модельные тренировочные занятия, как правило, проводятся в предсоревновательном мезоцикле и на протяжении соревновательного периода. Основной целью таких занятий является апробирование плана предстоящей игры. В таком занятии проводится игра двумя составами, один из которых представляет стартовый состав на предстоящую игру. Задача второго состава по возможности скопировать игру будущего соперника. В планировании тренировочного процесса такое занятие обозначается как «модельная игра».

Восстановительные занятия, как правило, проводятся в конце микроциклов или после игры. Их основная задача – стимулировать восстановительные процессы и способствовать формированию так званых отставленных тренировочных эффектов.

В зависимости от конкретных задач и содержания тренировочного занятия, а также уровня подготовленности спортсменов, различают такие организационные формы тренировочного занятия: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную (Харре, 1971).

При *индивидуальной форме* занятий спортсмены получают задания и выполняют его самостоятельно.

Групповая форма занятия характеризуется тем, что спортсмены предварительно объединяются в несколько групп, каждая из которых выполняет определенное задание.

При *фронтальной форме* все спортсмены одновременно выполняют одни и те же упражнения.

Свободная форма предусматривает самостоятельную тренировку спортсменов без контроля со стороны тренера.

С точки зрения организационно-методических форм проведения занятий различают стационарную и круговую формы.

При *стационарной тренировке* спортсмены выполняют задания на специально оборудованных «станциях». *Круговая тренировка* предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных станциях.

Тренировочные занятия по футболу Л. Качани, Л. Горский (1984) предполагают проводить за такими организационными формами: коллективная тренировка, групповая тренировка, индивидуальная тренировка.

При *коллективной тренировке* все игроки выполняют общие задания под руководством тренера, который имеет возможность контролировать одновременно практически всю команду. Недостатком коллективной формы тренировки является недостаточная возможность воздействия на каждого игрока. Наиболее часто коллективную форму тренировки применяют при разминке, развитии двигательных качеств, при выполнении упражнений восстанавливающего характера.

При *групповой тренировке* каждая группа игроков тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповую тренировку проводят с игроками одной линии (вратари, защитники, полузащитники, нападающие). Довольно часто при групповой тренировке с целью решения определенных задач технико-тактического характера создаются две группы игроков: первая - группа игроков обороны; вторая – атаки.

При *индивидуальной тренировке* одному или нескольким игрокам даются индивидуальные задания, хотя остальные игроки в это время могут выполнять какое-то общее задание.

С точки зрения разделения игроков и проведения упражнений во времени, Л. Качани, Л. Горский определили такие организационно-методические формы упражнений: поточная, упражнения на установленных местах, маятниковая, параллельная, круговая.

В процессе *поточной* формы футболисты выполняют упражнения последовательно друг за другом, непрерывно и в высоком темпе.

Выполнение *упражнений на местах*: игроки разделены на группы (пары, тройки, четверки и т.д.), каждая из которых на определенном участке поля выполняет конкретное задание.

Маятниковая форма тренировки предусматривает поочередное выполнение тренировочного задания на двух станциях. Например, одна группа игроков наносит удары по воротам, а другая совершенствует единоборство в парах. После определенного времени группы меняются местами.

Переменная форма: в двух параллельных группах соревнующихся между собой в быстроте выполнения действий, игроки выполняют одни и те же игровые приемы, например: ведение мяча – обводка стоек – удар по воротам.

Круговая форма: игроки разбиваются на группы и каждая из групп, выполняет определенное задание по станциям, например: на первой станции жонглирование мячом, на второй – квадрат 4x2, на третьей – прыжки через барьеры, на четвертой – упражнения на растягивание и т.д. По всем станциям игроки могут пройти несколько кругов.

В тренировочных занятиях наряду с общекомандной может применяться групповая неиндивидуализированная, групповая индивидуализированная, индивидуализировано-командная, индивидуализированно-самостоятельная формы проведения тренировок. При этом используется принцип групповой

индивидуализации, основанный на том, что спортсмены с выявленными однонаправленными особенностями игровой деятельности объединяются в группы и занимаются по одной программе (Костюкевич, 1991) (табл. 1.2).

Таблица 1.2

Примерное соотношение тренировочных занятий футболистов высокой квалификации по форме проведения в годичном цикле подготовки, %

№ п/п	Форма проведения тренировочных занятий	Этапы подготовки					
		Втягивающий мезоцикл	Базовый развивающий мезоцикл	Базовый стабилизирующий мезоцикл	Предсоревновательный мезоцикл	Соревновательный этап	Переходный мезоцикл
1.	Общекomандная	86,2	64,5	38,8	28,6	17,8	72,4
2.	Групповая неиндивидуализированная	4,1	16,1	31,4	28,2	32,1	-
3.	Групповая индивидуализированная	-	3,2	9,6	21,4	24,0	-
4.	Индивидуализированно-командная	2,3	8,2	12,6	16,5	16,8	2,6
5.	Индивидуализированно-самостоятельная	7,4	7,8	7,6	5,3	9,3	25,5
	Всего, %	100	100	100	100	100	100

Кроме организационных форм и направленности, тренировочные занятия характеризуются величиной нагрузки. В.Н. Платонов (1984) рекомендует определять величину нагрузки по степени утомления: малую, среднюю, значительную, большую (табл. 1.3).

Таблица 1.3

Характеристика видов нагрузки по величине (по В.Н. Платонову, 1984)

№ п/п	Нагрузка	Критерии величины нагрузки	Решение задачи
1.	Малая	Наступление первой фазы периода устойчивой работоспособности (15-20% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, ускорение процессов восстановления после предшествующих нагрузок.
2.	Средняя	Наступление второй фазы устойчивой работоспособности (40-60% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления).	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
3.	Значительная	Наступление фазы скрытого (компенсированного) утомления (60-75% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления).	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
4.	Большая	Наступление явного утомления	Повышение тренированности

1.4. Методы проведения тренировочных занятий

В спортивной тренировке под термином *метод*, понимают способ применения основных средств и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера (Холодов, Кузнецов, 2001).

При проведении тренировочных занятий, в зависимости от типа тренировочного занятия (учебное, тренировочное, учебно-тренировочное и т.п.) используются как методы обучения, так и методы спортивной тренировки. К методам обучения относятся: практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия (рис. 1.2).

К методам спортивной тренировки Л.П. Матвеев (1999) относит: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.



Рис. 1.2. Классификация методов обучения (по Ашмарину, 1990).

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются:

- в реализации твердо предписанной программы действий, которая задает их операционный состав и комбинации, последовательность, порядок повторения, изменения и связи друг с другом;

- в возможно точном нормировании нагрузок и интервалов отдыха, последовательном управлении их эффектом в процессе упражнения;

- в возможно полной оптимизации внешних условий, влияющих на

достижение эффекта упражнения (использование необходимых для эффективности упражнения тренажерных устройств, оснащения, оборудования, устранение мешающих внешних раздражителей и т.д.).

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств выделяют две основные группы – непрерывные и интервальные.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Интервальные методы направлены в основном на развитие скоростной выносливости. Используются прогрессирующий (например, бег 100-200-300-400 м) и нисходящий (400-300-200-200 м) варианты.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса (Матвеев, 1977, 1999; Платонов, 1984, 1987, 1997; Холодов, Кузнецов, 2001 и др.).

При проведении тренировочных занятий по футболу используются все вышеперечисленные методы спортивной тренировки, интерпретированные к специфике футбола. Особенно это касается методов технико-тактической подготовки

Достаточно сложной является проблема подбора методов технико-тактической подготовленности футболистов. Это связано с тем, что, в отличие от двигательных способностей, совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов осуществляется без четко регламентированных пространственных и временных параметров при выполнении вариативных движений (иногда даже ранее не изученных). В связи с этим такие методы спортивной тренировки, как непрерывный (равномерный и переменный), повторный, интервальный (интервально-серийный) и т.д., практически не подходят для совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов игровых видов спорта.

Специалисты по теории и практике спортивных игр рекомендуют использовать методы технико-тактической подготовки, соответствующие цели и задачам тренировочного занятия. Так, Л. Горский (1981) предлагает применять такие методы технико-тактической подготовки футболистов: *метод устного общения* (объяснение, устные инструкции); *наглядный метод* (представление о технике, комбинации и т.п.); *аналитико-синтетический*

метод (совершенствование ТТМ по логической схеме: синтез – анализ – синтез); *комплексный метод* (разучивание игровых действий комплексного типа); *метод постепенного освоения игровых заданий в условиях матча* (освоение тактических функций согласно игровому амплуа); *метод творческого выбора действий* (развитие тактического мышления).

Наиболее оптимальными для баскетбола Ю.М. Портнов (2002, 2004) считает следующие методы технико-тактической подготовки игроков: *метод усложнения* (сокращаются пространственные характеристики условий выполнения действия и время реализации двигательной задачи); *метод многоканальной реализации двигательных программ* (формирование определенных вариантов выполнения технического приема соответственно обозначенным ранее типовым игровым ситуациям); *метод моделирования* (основывается на принципах и приемах моделирования); *метод переключений* (базируется на смене тактических комбинаций и приемов по заранее обусловленным сигналам); *метод «мягкой» интервальной подготовки* (выполнение упражнений продолжительностью до 10 мин в режиме средней интенсивности, ЧСС – 132-144 уд·мин⁻¹, интервал отдыха от 10 с до 1 мин); *метод «жесткой» интервальной тренировки* (выполнение упражнений продолжительностью 1-2 мин в режиме максимальной интенсивности и одинаковых интервалов отдыха, ЧСС – 162-186 уд·мин⁻¹); *форчекинг* (упражнения выполняются в «рваном» ритме с максимальной интенсивностью при активном сопротивлении соперника); *метод сопряженных воздействий* (сочетание технико-тактической и физической подготовки игроков); *метод круговой тренировки* (организационная форма проведения занятий, в основу которой положен повторно-переменный метод тренировки).

В.Я. Игнатъева (2005) рекомендует осуществлять технико-тактическую подготовку гандболистов на основе *словесных, наглядных методов и метода упражнения*. К методу упражнения относятся: *метод направленного «прочувствования» движения* (чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их); *метод ориентирования* (предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров); *метод лидирования* (по ходу выполнения упражнения используется внешний фактор, побуждающий игрока действовать быстрее, точнее, надежнее); *метод срочной информации* (используются технические средства или тренажерные устройства, позволяющие игроку получать срочную информацию о выполненном действии).

В хоккее с шайбой в процессе технико-тактической подготовки используются методы *стандартно-повторного упражнения, вариативно-переменного упражнения, сопряженного воздействия, а также игровой и соревновательный методы* (Савин, 1990, 2003).

Основными методами технико-тактической подготовки хоккеистов на траве Е.В. Федотова (2007) считает: *метод усложнения* (заключается в повышении помехоустойчивости при выполнении технических приемов);

метод превышающих воздействий (максимально-возможное выполнение технико-тактических действий – метод до отказа); *контрастный метод* (воздействие на мышечную чувствительность и функции анализаторных систем путем контрастного изменения пространственно-временных и весовых параметров).

Изучение специальной литературы (Айрих, 1982; Аркадьев, 1962; Гордон, 2008; Игнатъева, 2005; Лалаков, 1999; Савин, 2003; Железняк, Портнов, Савин, 2002 и др.) позволяет сделать вывод о том, что оптимальными будут следующие методы технико-тактической подготовки футболистов: словесные, наглядные, практические, стандартно-повторного упражнения, вариативно-переменного упражнения, сопряженного воздействия, усложнения, сопряженных и превышающих воздействий, переключений, форчекинг, игровой (табл. 1.4).

Таблица 1.4

Методы технико-тактической подготовки футболистов

Этапы	Цель и задачи	Методы	Содержание методов
1	2	3	4
I	Освоение игровых приёмов. Стадии: создания первого представления; формирование первого умения	Словесные методы	Пояснения, указания, оценки, подсказки, самоанализ («самопроговаривание»)
		Наглядные методы	Демонстрация технических приёмов тренером, просмотр и анализ рисунков, фотографий, кинопрограмм, видеофильмов, видеозаписей
		Практические упражнения	Выполнение игрового приёма по фазам (предварительная, подготовительная, исполнительная, заключительная). Слитное выполнения упражнения
II	Совершенствование игровых приёмов. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия	Метод стандартно-повторного упражнения	Повторное выполнение упражнений с учётом стандартных пространственно-временных параметров
		Метод вариативно-переменного упражнения	Упражнение выполняется в условиях изменения пространственно-временные параметров, а также интенсивности
		Метод сопряжённого воздействия	Совершенствование игрового приёма во взаимосвязи с двигательными действиями
III	Совершенствование игровых приёмов. Стадия стабилизации навыка	Метод усложнения	В процессе выполнения упражнения изменяются пространственно-временные параметры. Повышается координационная сложность упражнения, а также помехоустойчивость
		Методы сопряжённых и превышающих воздействий	Упражнение выполняется во взаимодействии с развитием двигательных способностей максимально-возможное количество раз

<i>Продолжение табл.1.4</i>			
1	2	3	4
IV	Реализации игровых приёмов в процессе соревновательной деятельности. Стадия достижения вариативного навыка	Метод переключений	Попеременное выполнение игровых комбинаций
		Форчекинг	Интенсивное выполнение игровых комбинаций в условиях активного сопротивления
		Игровой метод	Игровые упражнения с различным заданием
		Метод моделирования	Моделирование условий выполнения упражнений

Большинство из этих методов использовалось для совершенствования игровой подготовленности и соревновательной деятельности футболистов. Может также применяться метод произвольного выполнения игровых упражнений и метод выполнения игровых упражнений с тактическими заданиями. Например, игровое упражнение удержание мяча 8×8 на ½ поля без ограничения касаний реализует первый метод, а удержание мяча 8×8 на ½ поля в два касания – второй. Безусловно, в рамках этих двух методов применяются различные приемы, позволяющие не только повышать уровень игровой и соревновательной подготовленности, но и формировать тренировочные эффекты, способствующие адаптации футболистов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Одним из наиболее оптимальных методов совершенствования соревновательной подготовленности футболистов является метод моделирования, предполагающий заранее предусмотренное взаимодействие игроков в фазе отбора и владения мячом.

Заслуживает на внимание классификация методов технико-тактической подготовки, предложенная Л. Качани, Л. Горского (1984), табл. 1.5.

Таблица 1.5

Методы технико-тактической подготовки футболистов

№	Название метода	Содержание метода
1	2	3
1.	Метод устного общения	Объяснение, лекция, разговор, устные инструкции.
2.	Наглядный метод	Представление о технике в футболе, о комбинации, о решении задачи конкретной ситуации.
3.	Методы практической подготовки 3.1. Комплексный метод 3.2. Аналитико-синтетический метод	Разучивание игровых действий тактического плана. Совершенствование технико-тактического мастерства по логической схеме: синтез – анализ – синтез
4.	Метод освоения технической стороны игровых действий	Совершенствование техники и умения двигаться на поле. Вначале следует объяснение и демонстрация, затем практическая тренировка в простых ситуациях.
5.	Метод освоения простых задач	Помогает развивать разные стороны действий (технических и тактических), а также тактическое мышление и другие качества футболиста. Упражнения определяются степенью сложности задания и должны дать возможность повторять решения поставленной задачи, как в стабильных, так и в меняющихся условиях.

<i>Продолжение табл. 1.5</i>		
1	2	3
6.	Метод творческого выбора действий в меняющихся условиях матча	Рассчитан на совершенствование всех составных частей игровых действий. Главная цель его – получение и закрепление игроком навыков, позволяющих рассматривать действия в комплексе, когда футболист сам выбирает (на основе анализа обстановки) правильный путь решения в конкретной ситуации.
7.	Метод постепенного освоения игровых заданий в условиях матча	Дает возможность: научиться решать тактические задачи, вытекающие из функции футболиста в команде; предусматривать умение выполнять главное требование современного футбола – быть универсальным в реализации данной системы.

1.5. Средства тренировочных занятий

Основными средствами тренировочного занятия являются физические упражнения. Все физические упражнения классифицируются исходя из их соревновательной направленности. По отношению к тем двигательным действиям, которые совершает спортсмен в соревнованиях, средства тренировки подразделяются на избранные соревновательные упражнения и подготовительные упражнения, которые в свою очередь, делятся на специально-подготовительные и общеподготовительные (Матвеев, 1977, 1991).

Под физическим упражнением понимается двигательная деятельность спортсмена, направленная на реализацию задач обучения и тренировок.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях состязаний по избранному виду спорта.

С методической точки зрения различают собственно-соревновательные упражнения и их тренировочные формы.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Специально-подготовительные упражнения по сравнению с избранными соревновательными упражнениями позволяют осуществить избирательное воздействие на отдельные стороны подготовленности спортсмена.

Общеподготовительные упражнения служат основным средством общей подготовки спортсмена. К ним относятся самые разнообразные упражнения, как приближенные по отдельным моментам к специально-подготовительным, так и существенно отличающихся от них.

Основными средствами в тренировочном занятии футболистов, также как

и всей системы спортивной тренировки, являются физические упражнения. В современном футболе используется множество физических упражнений, направленных на решение задач физической и технико-тактической подготовленности футболистов. Однако четкой классификации по распределению физических упражнений, согласно избирательной направленности подготовки футболистов, специалистами не разработано. Заслуживает внимания подход к этой проблеме М.А. Годика (1980), который подразделяет физические упражнения в спортивных играх, исходя из их специализированности и направленности, на специфические и неспецифические.

Специализированность - мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением.

Направленность - воздействие тренировочного упражнения на развитие того или иного двигательного качества.

К *специфическим* (специально-подготовительным) относятся все упражнения, сходные по своей структуре с соревновательными упражнениями.

К *неспецифическим* относятся упражнения, которые направлены на развитие общей физической подготовки спортсменов.

Еще более конкретный подход к классификации средств подготовки хоккеистов применил В.П.Савин, который классифицирует все упражнения в хоккее на два раздела: вспомогательные и основные (рис. 1.3).

Вспомогательные упражнения подразделяют на общеподготовительные, специально-подготовительные и подводящие. К общеподготовительным относятся общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения с партнером и упражнения из других видов спорта.

К специально-подготовительным относятся упражнения на развитие основных физических качеств – силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости – в соответствии со спецификой соревновательной деятельности хоккеиста.

К группе подводящих упражнений относятся упражнения, которые по форме и содержанию адекватны основным – соревновательным. К ним относятся различные имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерных устройствах, модернизированные под хоккей различные спортивные игры и др.

Раздел *основных* (соревновательных) упражнений включает в себя упражнения по технике, тактике, специальной физической подготовке и комбинированные упражнения (Савин, 1990).

Классификация физических упражнений футболистов, по нашему мнению, должна основываться на общетеоретических подходах и классификации средств спортивной тренировки, специфике средств, применяемых в спортивных играх и основных задачах футболистов.

Классифицировать физические упражнения необходимо также с целью учета и контроля применяемых средств на различных этапах тренировки футболистов в годичном цикле их подготовки.

Таким образом, если за основу взять педагогические признаки классификации физических упражнений футболистов, то она может иметь следующую схему (рис.1.4).



Рис. 1.3. Классификация физических упражнений, применяемых в хоккее с шайбой (по В.П.Савину, 1990).

Исходя из этой схемы, все упражнения подразделяются на неспецифические и специфические.

К *неспецифическим* относятся общеподготовительные упражнения, направленные на развитие компонентов общей физической подготовки футболистов: силы (атлетизм), скорости, скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, гибкости и координации движений.

К *специфическим* относятся специально-подготовительные, подводящие и соревновательные упражнения.

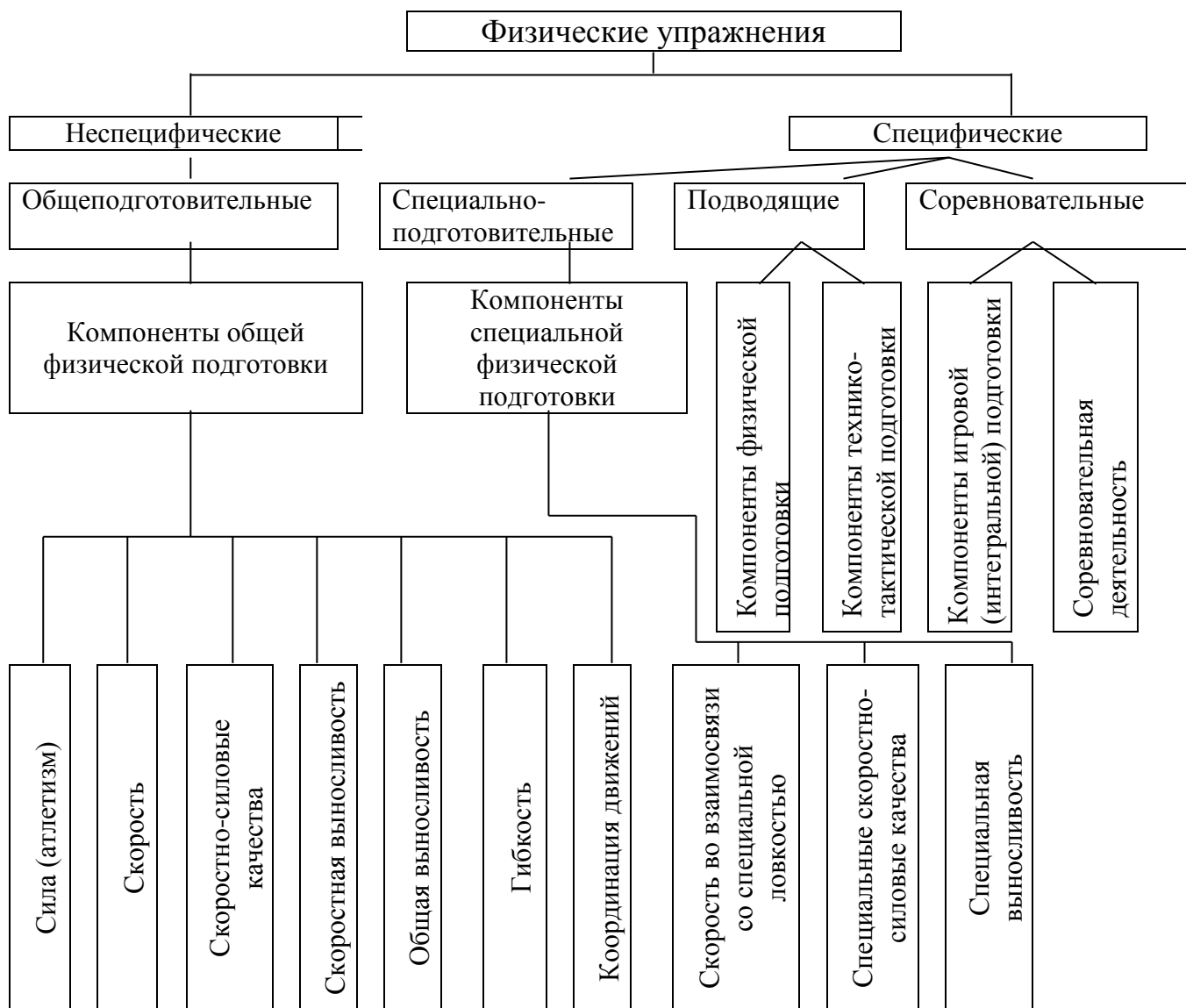


Рис. 1.4. Классификация физических упражнений футболистов

При помощи *специально-подготовительных упражнений* развиваются компоненты специальной физической подготовки футболистов: скорости во взаимосвязи со специальной ловкостью; специальных скоростно-силовых качеств (ударов по мячу, прыжков в сочетании с ударами, эффективных действий в единоборствах и т.п.); специальной выносливости.

Подводящие упражнения направлены на совершенствование компонентов технической и тактической подготовки.

Соревновательные упражнения используются в процессе игровой (интегральной) подготовки и соревновательной деятельности.

Классификация и содержание средств подготовки футболистов представлены в табл. 1.6.

Классификация и содержание средств подготовки футболистов

УПРАЖНЕНИЯ			
Неспецифические	Специфические		
	Специально-подготовительные	Подводящие	Соревновательные
<p>Ходьба; бег в аэробной зоне; бег со сменой направлений; интенсивный бег, спринт, старты из исходных положений; гимнастические упражнения для шеи, рук, ног, туловища; упражнения с набивными мячами; подвижные игры; кроссовая подготовка; «фартлек»; повторно-серийный бег; челночный бег; прыжки со скакалкой; прыжки через барьеры; скоростной бег вгору; упражнения для мышц брюшного пресса; бег по лестнице вверх; скоростной бег по песку; упражнения со штангой, гирями и отягощениями; упражнения для развития гибкости и ловкости; «стретчинг»; аэробика; бег на лыжах и на коньках; плавание и др.</p>	<p>Бег в сочетании с ведением мяча; эстафеты с ведением мяча; бег в сочетании с остановкой и передачей мяча; прыжковые упражнения в сочетании с ударами по мячу ногой и головой; бег с ведением мяча резким изменением направления движения; акробатические упражнения в сочетании с остановкой мяча или ударом по мячу; удары по мячу возле стенки; передачи в парах двумя мячами; ведение мяча с обводкой стоек; ведение мяча с отягощением; ведение мяча, держа в руках два набивных мяча и т.п.</p>	<p>Имитационные упражнения с мячом и без мяча; игровые приемы; остановки, передачи, ведение, обводки, удары по воротам; перехваты и отборы мяча; технико-тактические комбинации в фазе владения мячом и в фазе отбора мяча; упражнения в квадратах; упражнения с удержанием мяча; игровые упражнения тактической направленности: прессинг, зонная система обороны, искусственное положение «вне игры» и т.п.</p>	<p>Учебные игры, контрольные игры; «модельные» игры; календарные игры.</p>

2. МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В спортивной тренировке используются самые разнообразные модели, которые относятся к двум большим группам (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса (Платонов, 1997)

I группа (модели состояния спортсмена)	а) характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимой для достижения заданного результата; б) характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена; в) отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных его функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства
II группа (модели организации тренирующих воздействий)	а) отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного макроцикла; б) модели крупных структурных образований тренировочного процесса (макроструктура); в) модели средних структурных образований тренировочного процесса (мезоструктура); г) моделирование малых структурных образований тренировочного процесса (микроструктур) д) модели тренировочных занятий и их частей; е) модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов

В этой книге рассматриваются модели тренировочных упражнений и их комплексов.

Моделирование тренировочных занятий спортсменов предполагает такое построение занятий, при котором каждое упражнение выполняется, с одной стороны, с учетом регламентации всех его компонентов (продолжительности, интенсивности, координационной сложности и т. пр.) и с другой – на основании логической взаимосвязи всех упражнений, которые входят в определенное тренировочное занятие.

Моделирование тренировочных занятий может основываться на двух блоках – организационном и методическом (рис. 2.1).

В организационный блок входят все составные части тренировочного занятия – подготовительная, основная и заключительная. Составляющими методического блока являются виды тренировочной работы – общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая, игровая и соревновательная подготовка. При этом методический блок модели тренировочного занятия находится в соподчинении к организационному блоку. То есть, для каждой части тренировочного занятия необходима разработка отдельных модельных тренировочных заданий. Для подготовительной части – это будут комплексы разминки, для основной – программы и модельные тренировочные обучающие и тренировочные задания, для заключительной части – комплексы восстанавливающего характера (рис. 2.2).

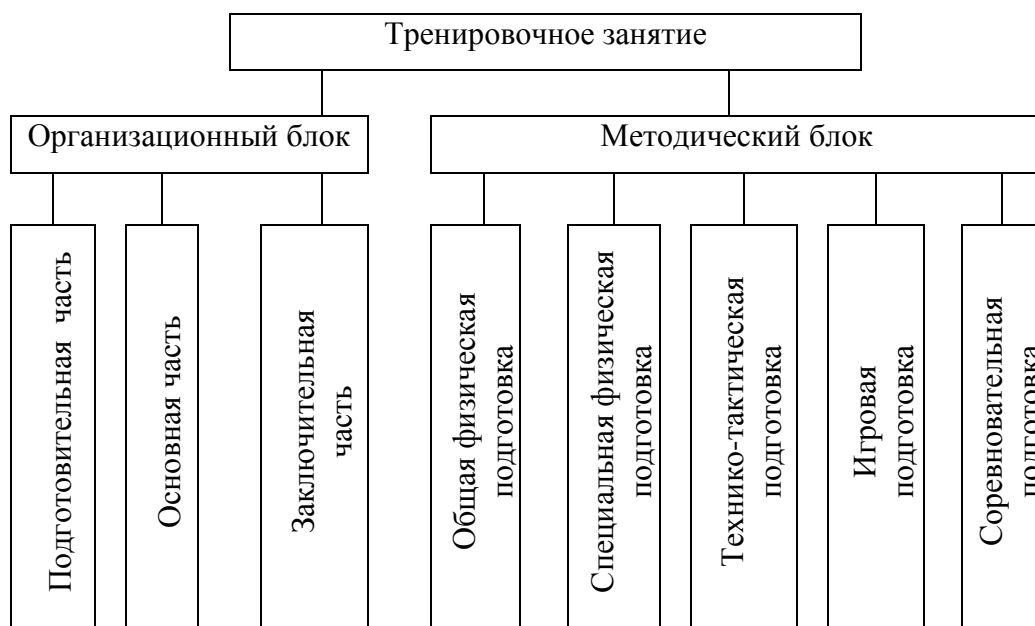


Рис.2.1. Блок-схема тренировочного занятия.

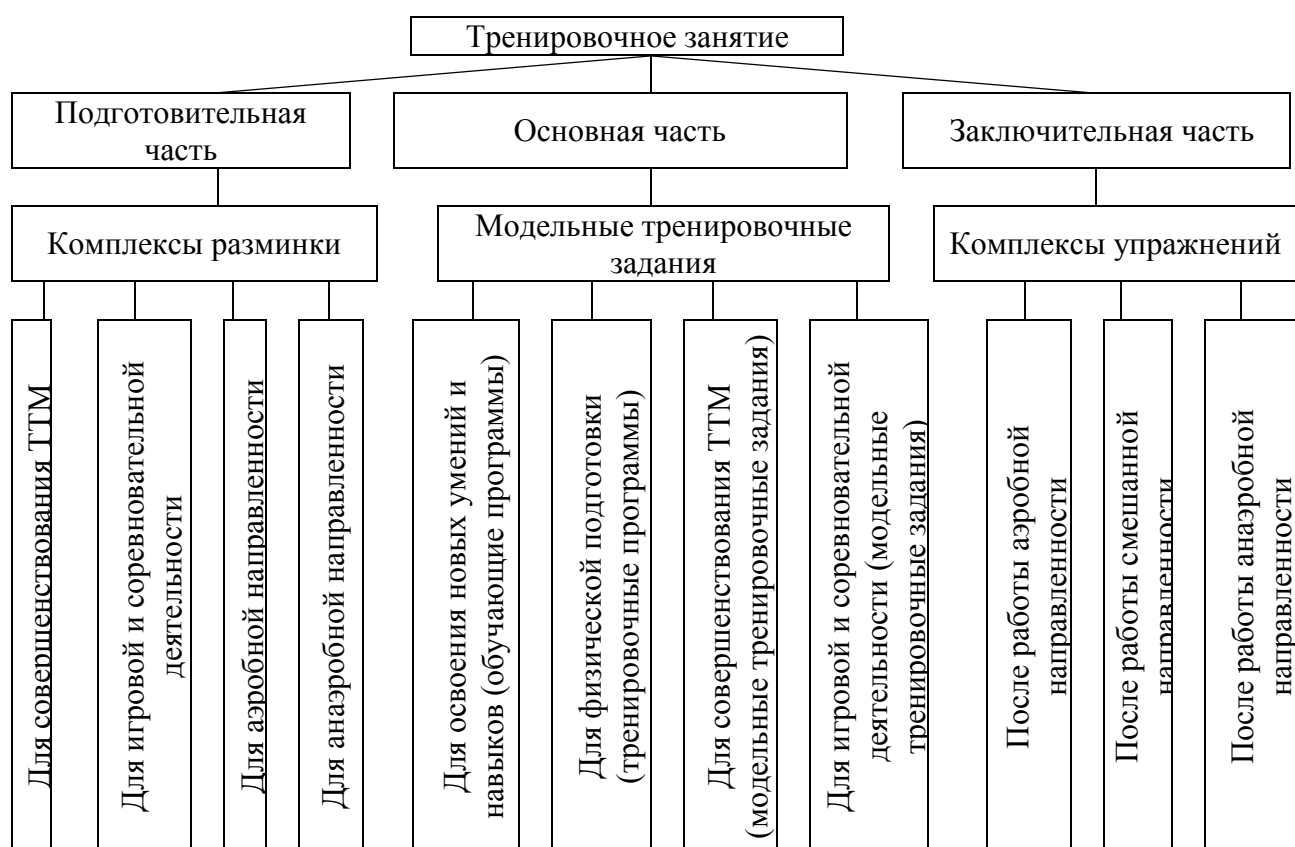


Рис. 2.2. Блок-схема модельных тренировочных заданий.

Следует уточнить, что при разработке комплексов разминки и заключительной части занятия, а также тренировочных заданий необходимо исходить, прежде всего, из направленности тренировочной нагрузки, а также задач, которые решаются в основной части занятия.

2.1. Модельные комплексы упражнений для подготовительной части тренировочного занятия

Модельные комплексы упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (разминки) разрабатываются с учетом положений:

- направленности и величины тренировочной нагрузки в основной части занятия;
- постепенного возрастания интенсивности упражнения;
- взаимосвязи упражнений общеразвивающего и специально-развивающего характера;
- продолжительности разминки;
- направленности и величины предыдущего тренировочного занятия;
- особенностей игровой специализации (амплуа игрока).

Следует также отметить, что независимо от продолжительности разминки, упражнения аэробного характера должны составлять не меньше 12 минут. Причем первые 8-10 минут разминки – в обязательном порядке.

Исходя из вышеперечисленных положений, каждый комплекс разминки может иметь определенный код, например: КР: ААГн – БН – ПИ + В. Данный код расшифровывается как комплекс разминки для работы анаэробной гликолитической неспецифической направленности, с большой нагрузкой, для полевых игроков и вратарей.

В целом, модельные комплексы подготовительной части тренировочного занятия (разминки) могут быть составлены по следующей схеме:

- название комплекса (код);
- номер упражнения;
- название и содержание упражнения;
- продолжительность упражнения;
- интенсивность упражнения;
- ЧСС (в начале и в конце упражнения);

КВН (коэффициент величины нагрузки).

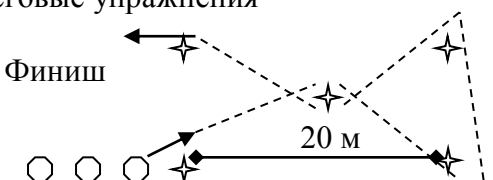
Модельные комплексы разминки для квалифицированных футболистов представлены в табл. 2.2 – 2.21.

**Модельный комплекс разминки
МКР: АН (МН) – ПИ + В (2)**

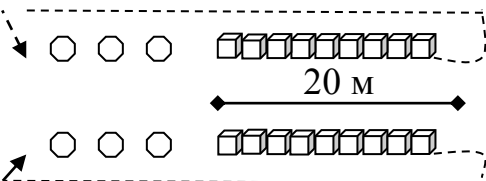
Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продол- житель- ность	Интен- сив- ность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег (бег в аэробной зоне со скоростью $V = 2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	6'	У	72-84	120-132	12-24
2.	Стретчинг* (б.у.)	4'	У	114-120	126-132	12-16
3.	Аэробный бег с $V=2,8-3,0 \text{ м/с}$	4'	У	114-120	138-150	20-28
4.	Ходьба и перестроение	1'	У	138-150	114-120	-
5.	<p>Беговые упражнения</p>  <p>Спиной вперед – приставным шагом – с захлестом голени – с высоким подниманием бедра – семенящий бег (все по два раза). Возвращение в конец колонны легким бегом</p>	4'	С	114-120	144-156	24-32
6.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	138-144	120-126	4-6
Всего		22'	-	-	-	72-106

* Структуру стретчинга составляют баллистические упражнения (б.у.) и статистические упражнения (с.у.)

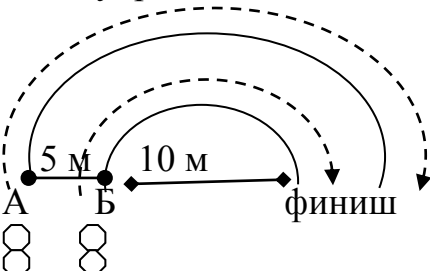
**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (СН) – ПИ (3)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	6'	У	72-84	126-132	18-24
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	114-120	120-126	8-12
3.	<p>Беговые упражнения</p>  <p>Разновидность бега от стойки до стойки: спиной вперед – приставным шагом правым боком – с захлестом голени – приставным шагом левым боком – ускорение обычным бегом. Повторить 6 раз.</p>	4'	С	114-120	144-156	24-32
4.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	144-156	120-126	4-6
5.	<p>Упражнения в тройках:</p> <p>1. И.п. – И₁ и И₂ располагаются на боковых линиях поля. И₃ – в центре между ними. И₁ ведет мяч 20 м и выполняет передачу; И₂ принимает мяч с разворотом на 180° - выполняет передачу И₃ и ускоряется на место И₁; И₁ занимает положение И₂; И₃, получив мяч, выполняет маневр И₁ и т.д.</p> <p>2. И.п. – То же, что и в упр. 1. Передачи 2-мя мячами через центрального. Прием и передача мяча в движении. Смена мест через 1 мин.</p> <p>3. Три игрока располагаются в линию на расстоянии 6-8 м один от другого. И₁ и И₃ набрасывают мячи И₂, который одним касанием посылает мяч верхом партнеру. Смена мест через 1 мин.</p> <p>4. Удержание мяча 2×1 в квадрате 4×4 м.</p>	4'	С	114-120	144-156	24-32
		3'	С	126-138	138-144	15-18
		3'	С	132-138	132-138	12-15
		3'	С	138-144	144-156	18-24
6.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	132-144	120-126	4-6
Всего		32'	-	-	-	95-161

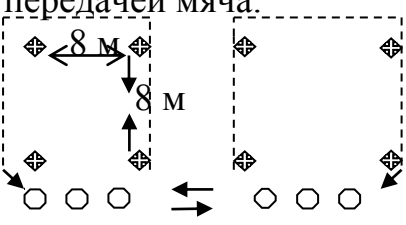
**Модельный комплекс разминки
МКР: АААн (БН) – ПИ + В (4)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продол- житель- ность	Интен- сив- ность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	8'	У	72-84	126-132	18-24
2.	Стретчинг (б.у.)	6'	У	114-120	126-132	18-24
3.	Беговые упражнения  Разновидность бега по лестнице: спиной вперед – приставным шагом – скрестным шагом – семенящий бег и т.п.	6'	С	120-126	156-162	48-60
4.	Стретчинг (с.у.)	4'	У	144-150	120-126	8-12
5.	Беговое упражнение: бег на месте с максимальной частотой (15 с) – рывок на 15 м. Повторить 5 раз.	3'	М	120-126	156-162	24-30
6.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	144-150	120-126	6-9
Всего		30'	-	-	-	106-159

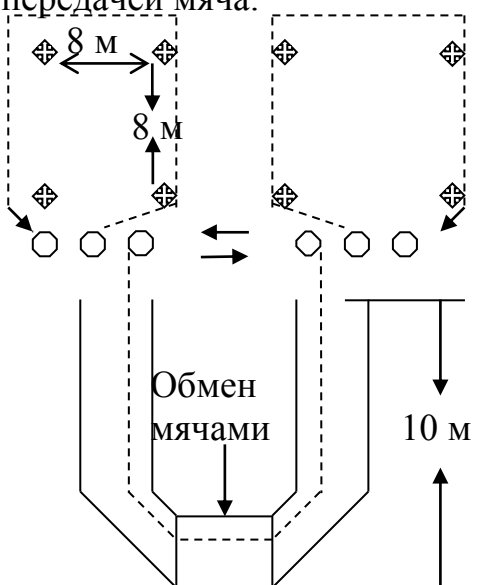
**Модельный комплекс разминки
МКР: ААГн (БН) – ПИ + В (5)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продол- житель- ность	Интен- сив- ность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег: $V=2,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ – первые 5 мин.; $V=2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ – вторые 5 мин.	10'	От У до С	72-84	132-150	40-70
2.	Стретчинг (б.у.)	5'	У	120-138	126-132	15-20
3.	<p>Беговые упражнения:</p>  <p>Разновидность бега (игроки бегут парами): по линии А – обычным бегом; по линии Б – спиной вперед – приставным шагом – скрестным шагом. Цель – первым пересечь линию финиша. На каждом очередном старте игроки меняются местами. Отдых 30 с. По линии А необходимо пробежать 6 раз.</p>	4'	М	144-150	162-174	40-56
4.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	144-150	120-126	6-9
5.	Беговое упражнение: 20 м – ускорение; 20 м – рывок; 20 м – бег с умеренной интенсивностью. Пауза 40 с. Повторить 6 раз.	5'	От У до М	120-126	144-162	30-50
6.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	132-144	120-126	6-9
Всего		30'	-	-	-	137-214

**Модельный комплекс разминки
МКР: АААс (СН) – ПИ (6)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продол- житель- ность	Интен- сив- ность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4$ м·с ⁻¹)	6'	У	72-84	126-132	18-24
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	114-120	126-132	15-20
3.	<p>Беговые упражнения с передачей мяча:</p>  <p>И.п. – игроки располагаются в колоннах справа и слева от квадратов 8х8 м. Выполняются передачи мяча между передними игроками колонн. После передачи мяча необходимо оббежать квадрат разными способами бега: спиной вперед – приставным шагом – семенящим бегом и т.д.</p>	4'	С	114-120	156-162	32-40
4.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	144-150	120-126	6-9
5.	И.п. – игроки располагаются в колоннах возле квадратов 10х10 м (как и в упр. 3). Выполняются 10 передач мяча между передними игроками в одно касание. После передач мяча необходимо с максимальной скоростью оббежать квадрат.	4'	От С до М	114-120	162-168	40-48
6.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	150-156	120-126	6-9
Всего		25'	-	-	-	117-150

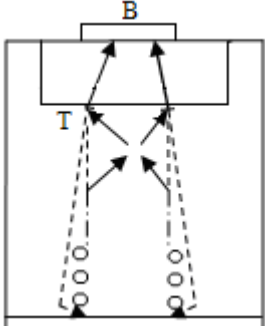
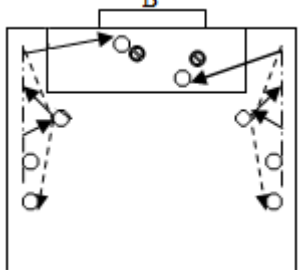
**Модельный комплекс разминки
МКР: ААГс (БН) – ПИ (7)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	4' 4'	У С	72-84 126-132	126-132 132-150	18-24 16-28
2.	Стретчинг (б.у.)	5'	У	120-138	126-132	15-20
3.	Беговые упражнения с передачей мяча:  <p>И.п. – игроки располагаются в двух колоннах. Направляющие ведут мячи по лабиринту, обмениваются ими в центре и передают мяч в конце лабиринта третьим номерам, а сами выполняют разновидности бега по квадрату 8х8 м: спиной вперед - приставным шагом – скрестным шагом и т.д. В момент, когда первые номера начинают ведение мяча, вторые номера выполняют разновидности бега вокруг квадрата, а затем ведут мяч по лабиринту.</p>	8'	С	132-138	156-168	64-96
4.	Стретчинг (с.у.)	4'	У	144-150	120-126	8-12
Всего		25'	-	-	-	115-172

**Модельный комплекс разминки
МКР: Сн (БН) – ПИ + В (8)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	6'	У	72-84	126-132	18-24
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	114-120	126-132	12-16
3.	Беговые упражнения:  И.п. – игроки располагаются в двух колонках. Разновидности бега по лабиринту: спиной вперед – приставным шагом левым боком – приставным шагом правым боком – скрестным шагом и т.д. Повторить 8 раз.	4'	С	114- 120	138-144	20-24
4.	1.Передачи футбольного мяча руками. Игроки располагаются в двух шеренгах на расстоянии 8-10 м. Передачи мяча двумя руками из-за головы. 2. То же, но в прыжке. 3.То же, но с касанием мяча о поверхность площадки. 4. Передачи мяча двумя руками из-за спины. 5. Игроки подбрасывают мячи над собой и устремляются вперед с целью поймать мяч в воздухе. 6. Передачи мяча в парах из и.п. – полуприсед, стоя на коленях, лежа на спине и т.п.	1' 1' 1' 1' 2' 4'	С С С С С У	120-126 132-138 138-144 138-144 132-138 138-144	132-138 138-144 138-144 138-144 144-150 132-144	4-5 5-6 5-6 4-5 12-14 16-28
6.	Упражнения атлетического характера: для мышц брюшного пресса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.п.	6'	У	126-132	132-144	24-36
Всего		30'	-	-	-	120-164

**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (БН) – ПИ (9)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	4'	У	72-84	126-132	12-16
2.	Стретчинг (б.у.)	2'	У	120-126	126-132	6-8
3.	Разновидности бега поперек поля (фронтально): спиной вперед – 15 м; приставным шагом правым боком – 10 м; левым боком – 10 м; скрестным шагом – 15 м; семенящий бег – 10 м и в обратном порядке – семенящий бег и т.д.	2'	С	120-126	138-144	10-12
4.	Стретчинг (б.у.)	2'	У	132-138	120-126	4-6
5.	Произвольные ускорения поперек поля (от боковой до боковой линии и обратно)	1'	С	114-120	144-156	6-8
6.	Стретчинг (с.у.)	2'	У	132-144	120-126	4-6
7.	Передачи мяча в парах в движении на $\frac{1}{2}$ поля, расстояние между игроками 8-10 м.	3'	С	114-120	132-150	12-21
8.	Удержание мяча 8x8 в квадрате 50x30 в два касания	6'	С	120-132	162-174	60-84
9.	<p>Полузащитники и нападающие: ведение – передача – удар по воротам</p> 	4'	С	132-144	150-144	28-40
		4'	С	132-144	126-138	12-20
10.	<p>Технико-тактическое упр.:</p>  <p>полузащитники и крайние защитники – ведение мяча по флангу и передача в штрафную зону. В штрафной зоне целью для нападающих будет удар по воротам, вратаря и защитников – перехват мяча.</p>	6'	У	126-132	132-144	24-36
11.	Ходьба, стретчинг, подготовка к соревновательной деятельности	5'	-	-	-	-
Всего		30'	-	-	-	158-233

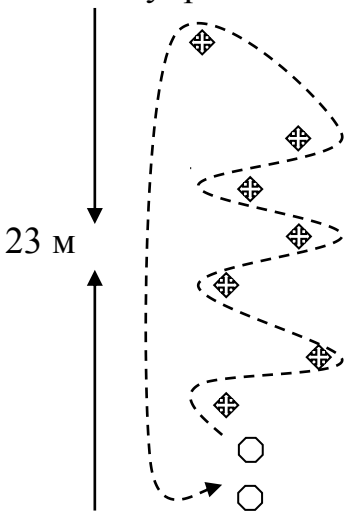
**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (СН) – В (10)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд·мин⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	4'	У	72-84	132-138	16-20
2.	Стретчинг (б.у.)	8'	У	120-126	126-132	12-16
3.	Беговые и прыжковые упражнения: спиной вперед, приставным шагом, скрестным шагом, приставным шагом в основной стойке с последующими кувырками.	4'	С	120-126	132-144	16-24
4.	Передачи мяча ногами между двумя вратарями. Сначала на месте, потом в движении.	4'	С	120-126	156-168	32-48
5.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	132-138	126-132	9-12
6.	Перехват мячей, которые посылаются верхом из-за штрафной зоны.	3'	С	120-132	138-150	15-21
7.	Ловля и отбивание мячей, которые посылаются партнером поочередно в правый нижний угол – в верхний левый – в правый верхний – левый нижний и т.д.	3'	М	120-132	168-180	36-51
8.	Стретчинг (с.у.)	2'	У	144-150	126-132	6-8
9.	Ловля и отбивание мячей от полевых игроков	3'	С	114-120	156-168	21-36
10.	Стретчинг (с.у.)	2'	У	126-132	120-126	4-6
Всего		36'	-	-	-	167-242

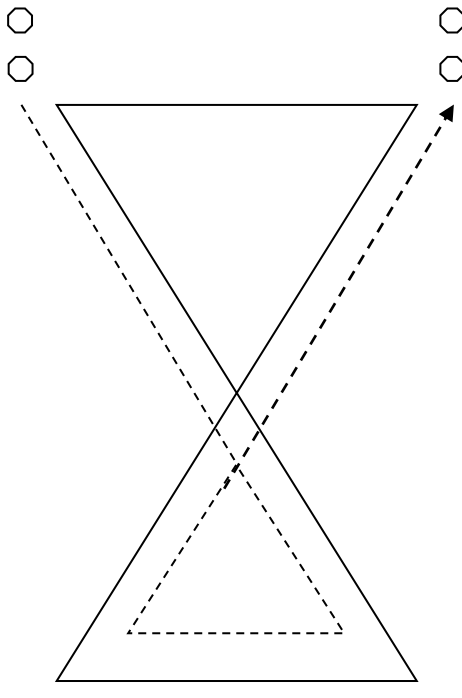
**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (СН) – В (11)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продол- житель- ность	Интен- сив- ность	ЧСС (уд·мин⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	6'	У	72-84	126-132	18-24
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	114-120	126-132	12-16
3.	Беговые и прыжковые упражнения: спиной вперед - приставным шагом, скрестным шагом - прыжки на левой, на правой, на двух ногах, прыжки с кувырками.	4'	С	114-120	138-144	20-24
4.	Стретчинг (с.у.)	8'	У	120-126	120-126	9-16
5.	Ловля и отбивание мячей после бросков с 10-12 м.	2'	С	114-120	156-168	16-24
6.	Стретчинг (с.у.)	1'	У	132-138	126-132	3-4
7.	То же, что и в упр. 5, но мячи бросаются верхом	2'	С	120-126	156-168	16-24
8.	Перехваты мячей, посланных из-за штрафной зоны.	3'	С	132-144	138-150	15-21
9.	Стретчинг (с.у.)	2'	У	126-132	120-126	4-6
10.	Ловля и отбивание мячей после ударов полевых игроков с линии штрафной зоны.	4'	С	132-144	162-174	48-56
11.	Перехваты мячей (при активной помехе со стороны нападающих), посланных с флангов	4'	С	126-138	144-156	24-28
12.	Ходьба, стретчинг и подготовка к работе в основной части занятия	3'	-	-	-	-
Всего		37'	-	-	-	172-226

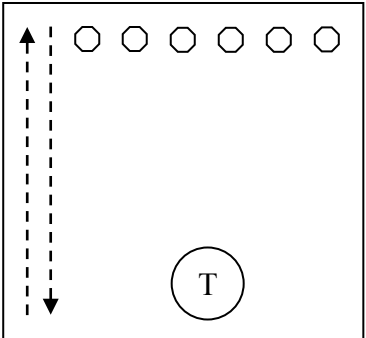
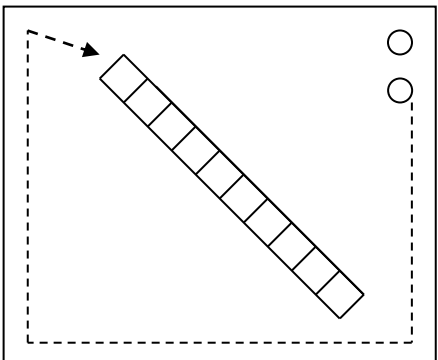
**Модельный комплекс разминки
МКР: Сн (БН) – ПИ + В (12)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продол- житель- ность	Интен- сив- ность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,8-3,1$ м·с ⁻¹)	8'	У	96-102	138-150	40-57
2.	Бег с ускорением по диагонали площадки	1'20"	С	138-150	168-174	36-42
3.	Стретчинг (б.у.)	7'	У	138-174	114-120	7-14
4.	Беговые упражнения: 	4'	С	114-120	150-156	28-32
5.	Челночный бег: 10 м вперёд – 10 м назад – ускорение на 20 м. Повторить 2 раза.	1'	В	150-156	168-174	24-28
6.	Передачи мяча в парах (расстояние между игроками 20-30 м)	4'	С	132-138	138-144	20-24
7.	Передачи мяча с центра поля в штрафную зону с ударом по воротам поточным способом. Возвращение на исходные позиции трусцой	5'	С	132-138	156-162	40-50
8.	Стретчинг (с.у.)	2'	У	144-150	120-126	4-6
Всего		33'	-	-	-	199-252

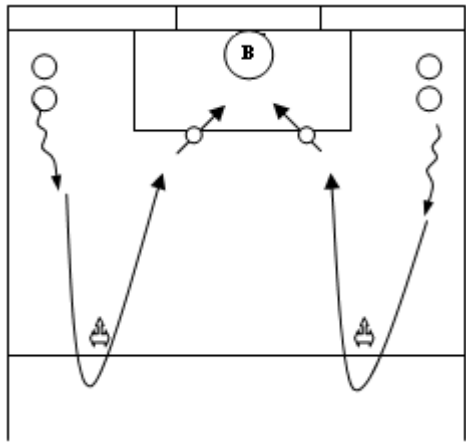
**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (СН) – ПИ (13)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продол- житель- ность	Интен- сив- ность	ЧСС (уд·мин⁻¹)		КВН (бал- лы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	4'	У	72-84	126-132	12-20
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	120-126	126-132	12-16
3.	Беговые упражнения по двум треугольникам 	4'	С	114-120	150-156	28-32
4.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	150-156	114-120	3-6
5.	Передачи мяча в парах произвольно по всему полю	4'	С	114-120	150-162	28-40
6.	Индивидуальное ведение мяча с последующим обыгрыванием вратаря	4'	С	132-138	150-162	28-40
7.	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	3'	-	138-144	114-120	-
Всего		26'	-			83-154

**Модельный комплекс разминки
МКР: Ан (СН) – ПИ+В (14)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	6'	У	72-84	126-132	18-24
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	114-120	126-132	12-16
3.	Беговые упражнения 	4'	С	114-120	144-156	24-32
4.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	138-144	120-126	6-9
5.	Медленный бег по периметру площадки 30×20 м, семенящий бег по диагонали (используется лестница) (8 кругов) 	5'	У-С	114-120	144-162	30-50
6.	Ходьба, стретчинг (с.у.)	3'	У	138-144	120-126	6-9
Всего		25'	-			96-140

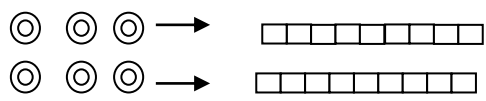
**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (СН) – ПИ (15)**

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,8-3,1 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)	6'	У	102-106	138-150	30-42
2.	Стретчинг (б.у.)	3'	У	138-150	114-120	3-6
3.	Беговые упражнения в сочетании со стретчингом (используется вся ширина поля)	6'	У-С	114-120	132-150	24-42
4.	Бег: по боковой линии поля с $V=3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$; по центральной линии поля с $V=3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ по диагонали с $V=4,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. Повторить 4 раза.	3'	У-Б	126-132	152-174	40-56
5.	Ходьба, стретчинг (с.у.)	4'	У	162-174	120-126	8-12
6.	Передачи мяча в парах (расстояние между игроками 20-30 м)	4'	С	114-120	138-144	20-24
7.	На $\frac{1}{2}$ поля передачи мяча в парах в движении (в различных направлениях) с ударом по воротам	4'	С-В	126-132	144-168	24-48
8.	Технико-тактическое упражнение. Ведение мяча от лицевой линии к второй зоны, обводка стойки, ведение в штрафную зону, удар по воротам. 	6'	В	126-132	168-174	96-112
9.	Пассивный отдых	2'	-	-	120-126	-
Всего		38'	-	-	-	245-342

**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (БН) – ПИ (16)**

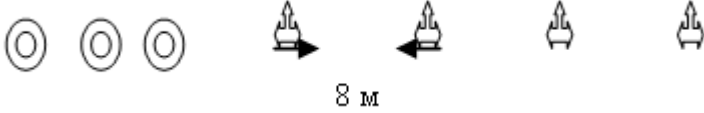
№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Разминочный (аэробный) бег по периметру ½ поля	2 мин
2	Стретчинг	4 мин
3	Аэробный бег	1 мин
4	Стретчинг	5 мин
5	Беговые упражнения: медленно (10 с) – ускорение (10 с) – медленно (10 с) – ускорение (10 с)	40 с
6	Стретчинг	1 мин
7	То же самое, что в 5-ом упражнении	40 с
8	Стретчинг	1 мин
9	<p>Бег по станциям</p> 	5 мин
10	Передачи мяча в парах	2 мин
11	Передачи в парах с ведением мяча с центра поля в штрафную зону и удар по воротам	2 мин
12	Удары по воротам поточным способом	3 мин
13	Удержание мяча в первой зоне защитники против нападающих	4 мин
14	Удары по воротам – 1-я группа игроков; квадрат 4x2 – 2-я группа игроков; единоборство в парах – 3-я группа игроков (через 4 мин 2-я группа меняется с 3-ей)	8 мин
15	Подготовка к игре	4 мин
	Всего	44 мин

**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (БН) – ПИ (17)**

№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Игроки встают в круг (психологический ритуал)	1 мин
2	Ходьба	2 мин
3	Аэробный бег по периметру ½ поля	2 мин
4	Стретчинг	3 мин
5	Беговые упражнения с использованием двух 20-метровых лестниц 	8 мин
6	Оббегание стоек, рывок на 20 м (прямо, спиной вперед) 	3 мин
7	Передачи мяча в парах	4 мин
8	Передачи в парах с ведением мяча с центра поля в штрафную зону и удар по воротам	5 мин
9	Передачи мяча в 3-ках с центра поля с продвижением к штрафной зоне, обыгрыш 2-х защитников и удар по воротам (3x2)	6 мин
10	Удары по воротам – 1-я группа игроков; удержание мяча бхб в зоне А ₁ – 2-я группа игроков*	8 мин
11	Челночный бег: с лицевой линии к линии второй зоны, обратно к лицевой линии. Выполняется 2 раза через 40 с отдыха	2 мин
12	Подготовка к игре	5 мин
	Всего	49 мин

* Условное обозначение игровых зон футбольного поля (Приложение 1)

**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (БН) – ПИ (18)**

№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Ходьба маршем в сочетании с вращательными движениями рук	2 мин
2	Стретчинг	3 мин
3	Перестроение в круг – ритуальное действие	1 мин
4	Аэробный бег	6 мин
5	Ускорение на 50 м через 20 с отдыха (4 раза)	2 мин
6	Танцевальные движения на месте – рывок на 20 м (6 раз через 20 с отдыха)	2 мин
7	Прыжки на месте (10 с) – рывок на 20 м (6 раз через 20 с отдыха)	2 мин
8	Сочетание бега на месте (5 с) и рывкового бега между стойками (4 раза, отдых 20 с) 	3 мин
9	Стретчинг	2 мин
10	Передачи мяча в парах в движении на ½ поля	2 мин
11	Квадрат 3х1	2 мин
12	Удары по воротам поточным способом	3 мин
13	Игровое упражнение: 6 защитников против 8 нападающих – выход из зоны защиты (мяч постоянно отдается защитникам)	2 мин
14	Игровое упражнение: 8 нападающих против 6 защитников – атака ворот (мяч постоянно отдается нападающим)	2 мин
15	Удары по воротам – 1-я группа игроков; передачи в парах – 2-я группа игроков	6 мин
16	Подготовка к игре	4 мин
	Всего	46 мин

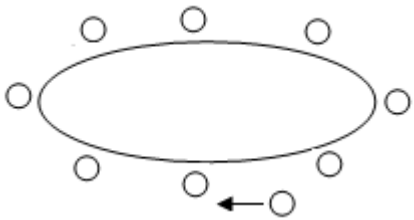
**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (БН) – ПИ (19)**

№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Психологический ритуал. Игроки встают в круг	1 мин
2	Аэробный бег по периметру ½ поля (6 кругов)	5 мин
3	Стретчинг	2 мин
4	Беговые упражнения – от лицевой линии к линии второй зоны: чередование бега приставным шагом, спиной вперед, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.	6 мин
5	Передачи мяча в парах	3 мин
6	Игровое упражнение: мяч из центра поля передается в зону А ₂ одному из двух нападающих, затем три нападающих взаимодействуют против двух защитников с целью атаки ворот	3 мин
7	Удары по воротам поточным способом	2 мин
8	Удары по воротам – 1-я группа игроков; удержание мяча 5х5 в зоне А ₁	7 мин
9	Передачи мяча в парах	3 мин
10	Единоборство в парах: с центра поля ведение мяча с обводкой партнера и удар по воротам	2 мин
11	Подготовка к игре	6 мин
	Всего	46 мин

**Модельный комплекс разминки
МКР: Сс (БН) – ПИ (20)**

№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Аэробный бег по периметру ½ поля	3 мин
2	Стретчинг	7 мин
3	Беговые упражнения 	4 мин
4	Бег на месте (10 с) поворот на 180° и рывок на 20 м (6 раз) – пауза 20 с	3 мин
5	Стретчинг	1 мин
6	Разновидности бега в парах (в зеркальном изображении)	3 мин
7	Челночный бег (30 с) – 2 раза. Отдых 30 с	2 мин
8	Стретчинг	1 мин
9	Ускорение 50 м – отдых 10 с – ускорение 50 м	1 мин
10	Передачи мяча в парах	2 мин
11	Удары по воротам поточным способом	4 мин
12	Ведение мяча, обводка защитника, удар по воротам	2 мин
13	Защитники выполняют передачи мяча между собой по фронту поля; нападающие выполняют – выход один на один с вратарем	3 мин
14	Удары по воротам – 1-я группа игроков; передачи в парах – 2-я группа игроков	7 мин
15	Подготовка к игре	4 мин
	Всего	47 мин

**Модельный комплекс разминки
МКР: Ан (СН) – ПИ+В***

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продол- житель- ность	Интен- сив- ность	ЧСС (уд·мин ⁻¹)		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ($V=2,2-2,4$ м·с ⁻¹)	4'	У	84-90	126-132	12-16
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	114-120	114-126	4-12
3.	Медленный бег ($V=2,4-2,6$ м·с ⁻¹)	6'	У	114-120	132-138	24-30
4.	Стретчинг (с.у.)	6'	У	120-126	114-120	6-18
5.	<p>Подвижная игра «Свободное место».</p>  <p>Ведущий бежит по кругу и касается одного из партнеров, а потом они оба бегут в разных направлениях и добежав один к другому «здороваясь», а затем развернувшись на 180° стараются успеть занять свободное место. Игрок, проигравший становится ведущим.</p>	6'	С	114-120	132-150	24-42
6.	Ходьба, стретчинг, атлетические упражнения.)	6'	У	126-132	114-126	6-18
Всего		32'	-			76-136

* Этот МКР может использоваться во время утренней зарядки, а также как восстановительное занятие

2.2. Модельные тренировочные задания для основной части тренировочного занятия

Модельное тренировочное задание (МТЗ) рассматривается как достижение определенной цели при помощи упражнения (упражнений), которое регламентируется временными, пространственными, физиологическими и биомеханическими параметрами (Костюкевич, 2003). Основным критерием МТЗ есть его направленность как в педагогическом, так и в физиологическом аспектах. В связи с этим МТЗ могут классифицироваться с трех позиций:

- в зависимости от структуры тренировочного занятия, т.е. для какой части тренировочного занятия должны быть разработаны МТЗ;
- с учетом решения педагогических задач в тренировочном занятии, а именно, совершенствование технико-тактического мастерства и освоение нового материала;
- развитие и совершенствование физической и функциональной подготовленности.

Если исходить из общепринятой структуры тренировочного занятия, то для подготовительной части необходимы модельные тренировочные задания в виде комплексов разминки (см. рис. 2.1), для заключительной части – комплексы упражнений для оперативного восстановления физической работоспособности. Гораздо сложнее является проблема разработки МТЗ для основной части тренировочного занятия. Это связано, во-первых, с тем, что в основной части занятия, как правило, решаются основные задачи тренировки – освоить, совершенствовать, развивать и т.п., и, во-вторых – необходим учет тренировочной нагрузки с точки зрения ее направленности и величины.

Исходя из этого, модель основной части тренировочного занятия состоит из трех блоков – обучающих программ, тренировочных программ, а также собственно модельных тренировочных заданий.

2.3. Алгоритмизированные обучающие программы

Модельные тренировочные задания в виде обучающих программ необходимы для освоения новых приемов техники или тактики игры. Безусловно, когда речь идет о квалифицированных футболистах, то, как правило, все они владеют основными приемами техники игры.

Вместе с тем, всегда есть игровые приемы, которыми не владеют те или иные футболисты. Например, финт с разворотом на 360⁰ или «коронный» финт какого-то известного футболиста. Почему бы его не освоить игрокам вашей

команды? В этом случае, очень эффективными являются алгоритмизированные обучающие программы (табл. 2.22).

Таблица 2.22

**Алгоритмизированная обучающая программа
техническим приемам (ТП) в футболе***

Этапы освоения ТП	Алгоритм освоения ТП	Организационно-методические действия тренера	Содержание действий футболистов	Уровень выполнения упражнений
I	1-й шаг	Рассказать о значении ТП для игры. Проиллюстрировать материал.	Восприятие и осмысливание материала	Убедиться в восприятии и осмысливании материала игроками
II	2-й шаг	Показать биомеханическую структуру выполнения ТП	Имитация выполнения ТП без мяча	Согласованные действия рук, ног и туловища
	3-й шаг и т.д.	Обучение выполнению ТП в простых (облегченных) условиях, освоение техники игрового приема.		
III	n-й шаг и т.д.	Обучение выполнению ТП в условиях приближенных к игре. Вариативное выполнение и совершенствование ТП.		
IV	n-й шаг и т.д.	Закрепление выполнения ТП в процессе игровой и соревновательной деятельности.		

Задачи, которые решает тренер на каждом этапе освоения технического приема:

I этап. Ознакомить футболистов со значением технического приема для игры, рассказать о преимуществах и недостатках определенного технического приема, показать взаимодействия игроков в процессе игры, в которых наиболее часто выполняется данный технический прием.

II этап. Рассказать (и показать) биомеханическую структуру выполнения ТП: предварительная фаза – подготовительная фаза – рабочая (основная, исполнительная) фаза – завершающая фаза; проследить за правильным выполнением имитационных движений; обратить внимание на ошибки, которые допускают футболисты во время выполнения ТП; требовать согласованных действий от игроков при выполнении ТП; подобрать подводящие упражнения и упражнения, которые содействуют рациональному формированию умений и навыков при выполнении ТП. На протяжении всего этапа необходимо придерживаться дидактических принципов: активности и сознательности, последовательности, наглядности, постепенности, индивидуального подхода.

III этап. Подобрать упражнения для вариативного выполнения ТП и определить пространственно-временные параметры их выполнения; определить необходимый объем (количество повторений) и темп (интенсивность)

* Сокращённое обозначение алгоритмизированных обучающих программ – АОП: ТП(25) расшифровывается: АОП – алгоритмизированная обучающая программа; ТП – технические приёмы; 25 – номер программы.

выполнения упражнений при условии соблюдения последовательности и постепенности; определить интервалы отдыха между упражнениями. Требовать, чтобы при различных вариантах выполнения игрового приема не менялись основы техники.

IV этап. Подобрать игровые упражнения для совершенствования ТП (квадраты, эстафеты, двухсторонние игры и т.п.) и определить их продолжительность и интенсивность; определить уровень освоения ТП, эффективность его выполнения в процессе игрового упражнения; сделать корректирующие общие и индивидуальные указания относительно более четкого выполнения ТП в игровых условиях.*

2.4. Тренировочные программы

Тренировочные программы направлены, прежде всего, на развитие и совершенствование двигательных способностей спортсменов.

Основными для футболистов являются выносливость, скоростные способности, координация.

Комплексная тренировочная программа физической подготовки футболистов может иметь следующий вид (рис.3).

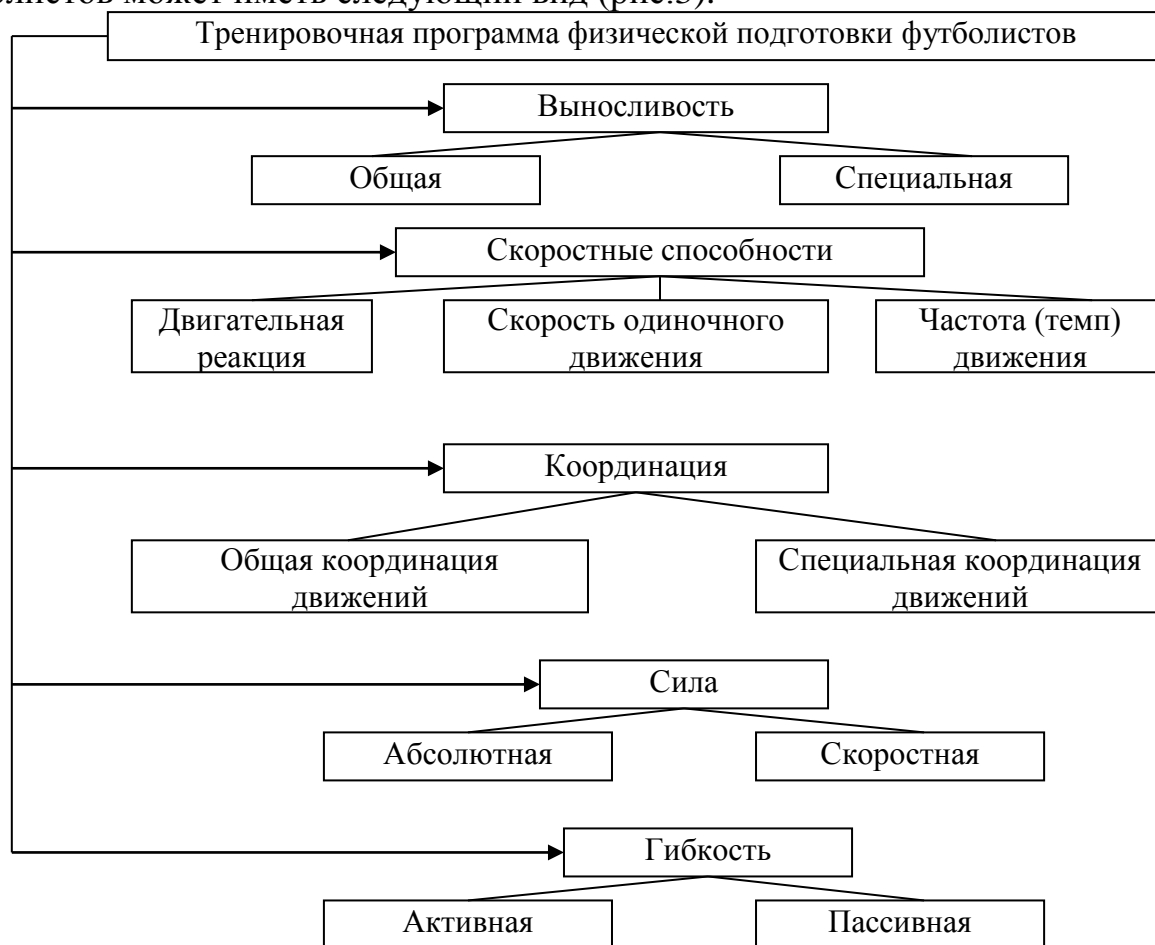


Рис. 3. Блок-схема физической подготовки квалифицированных футболистов

*Алгоритмизированные обучающие программы технике игры представлены в приложениях 2-7

Что касается непосредственно тренировочных программ по совершенствованию тех или иных двигательных способностей, то целесообразным видится такой подход, при котором тренировочная программа состоит из двух составляющих. В первой из них представлены общие понятия, определяющие факторы проявления способности, методика совершенствования, средства, при помощи которых совершенствуется двигательная способность. Вторая составляющая программы представляет собой комплекс упражнений, стандартизированных такими компонентами, как продолжительность, интенсивность, направленность и т.п.

При разработке тренировочных программ для квалифицированных футболистов, за основу взяты режимы чередования нагрузки и отдыха, рекомендуемые в исследованиях В.В. Петровского (1978), В.М. Волкова (1969), М.А. Годика (1978, 1980, 1988, 2006), В.Н. Платонова (1997, 2004), Н.Г.Озолина (2003), J. Bangsbo (1999) и др.

Тренировочное занятие рассматривается этими авторами, как комплексный раздражитель, влияние которого в целом на организм с целью совершенствования двигательных качеств определяется следующими компонентами:

- характером упражнений;
- интенсивностью работы при их выполнении;
- продолжительностью работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- количеством повторений упражнений.

Тренировочные упражнения составлялись с учетом специализированности, направленности, координационной сложности тренирующих воздействий на организм спортсменов (Годик, 1980, 2006; Матвеев, 1999; Платонов, 2004).

При классификации тренировочных средств в разделе «специализированность» за основу принята степень совпадения по структуре тренировочного и соревновательного упражнения (Матвеев, 1977).

По направленности классифицировали нагрузку следующим образом: преимущественно аэробного воздействия, смешанного аэробно-анаэробного воздействия, анаэробно-гликолитического воздействия, анаэробно-алактатного воздействия (Годик, 2006; Волков, 2000; Платонов, 2004; Wilmore, Costill, 1994).

По координационной сложности различают: упражнения с малой степенью (1-й режим координационной сложности), средней (2-й режим координационной сложности), повышенной степенью (3-й режим координационной сложности) (Костюкевич, 2003, 2006).

Для определения величины нагрузки тренировочного упражнения применялся коэффициент величины нагрузки, который определяется по формуле:

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i \quad (1)$$

где: KBH – коэффициент величины нагрузки определенного упражнения в мин;

t_i – продолжительность выполнения упражнения в с;

I_i – интенсивность выполнения упражнения в баллах (табл.2.23).

При определении коэффициента величины нагрузки каждого упражнения и тренировочного занятия, в целом, следует исходить из того, что величина происходящих в организме адаптационных изменений зависит от времени действия раздражителя. Поэтому, продолжительность воздействия физической нагрузки складывается из трех компонентов: времени выполнения упражнения, времени отдыха между повторениями упражнения и времени, затрачиваемого на восстановление после окончания нагрузки (Волков, 2000).

КВН каждого упражнения определяется в следующей последовательности:

➤ фиксация ЧСС во время выполнения упражнения (уд·мин⁻¹). ЧСС определяется пальпаторно за 10 с в течение 5 с после окончания упражнения или с помощью спорттестеров и пульсотакметров. При нагрузках циклического характера продолжительностью более трех минут ЧСС может определяться по формуле, предложенной М.А.Годиком (1980):

$$f = 30 V + 52 \quad (2)$$

где f – ЧСС, V – скорость бега (м·с⁻¹);

Таблица 2.23

Интенсивность выполнения упражнения (Сорванов, 1978)

Интенсивность упражнения за показателями ЧСС (уд·мин ⁻¹)	Преимущественная направленность	Оценка в баллах
114	Аэробная	1
120		2
126		3
132		4
138		5
144		6
150		7
156	Аэробно-анаэробная	8
162		10
168		12
174		14
180		17
186	Анаэробная	21
192		25
198		33

➤ определение за шкалой В.Н. Сорванова показателя интенсивности выполнения упражнения в баллах (I_i)

➤ определение продолжительности выполнения упражнения (t_e);

➤ определение интервала восстановления ЧСС до определенного показателя (t_o);

➤ определение КВН, выполняемого упражнения: $KBH = (t_p + t_o + t_e) \cdot I$ (3)

Безусловно, этот метод определения величины тренировочной нагрузки не является абсолютно точным. Для большей точности необходимо использовать прямые методы измерения воздействий тренировочных средств на организм спортсмена. Однако, в полевых условиях проведения тренировочной работы в футболе, применение лабораторных методов является довольно сложной процедурой.

В практической работе с игровыми командами также можно использовать еще один способ определения коэффициента величины нагрузки тренировочного упражнения. КВН определялся по формуле (Костюкевич, 2009):

$$КВН = \frac{\sum ЧСС_p}{\sum ЧСС_{ом.п.}} \quad (4)$$

где: $\sum ЧСС_p$ – сумма частоты сердечных сокращений за время выполнения упражнения;

$\sum ЧСС_{ом.п.}$ – сумма частоты сердечных сокращений за время относительного покоя спортсмена (время относительного покоя равно времени выполнения упражнения).

В теории спортивной тренировки все тренировочные упражнения, выполняемые хорошо подготовленными спортсменами, подразделяются на восстанавливающие (ЧСС до 132 уд·мин⁻¹), поддерживающие (ЧСС 138-150 уд·мин⁻¹) и развивающие (ЧСС 156 и больше уд·мин⁻¹) (Рыбковский, 1998). Направленность нагрузки: аэробная (ЧСС до 150 уд·мин⁻¹), аэробно-анаэробная (150-180 уд·мин⁻¹), анаэробная (ЧСС свыше 180 уд·мин⁻¹) (Годик, 1980).

Исходя из вышеизложенного и, пользуясь формулой, вычисляется КВН тренировочных упражнений. При определении ЧСС во время относительного покоя исходили из того, что в среднем у здоровых тренированных людей ЧСС составляет 60 уд·мин⁻¹. Отсюда: КВН восстанавливающих упражнений – до 2,2 (нагрузка малой величины), например, аэробный бег на протяжении 15 мин. при ЧСС 132 уд·мин⁻¹

$$КВН = \frac{\sum ЧСС_p}{\sum ЧСС_{ом.п.}} = \frac{15_{мин} \cdot 132_{уд \cdot мин^{-1}}}{15_{мин} \cdot 60_{уд \cdot мин^{-1}}} = \frac{1980}{900} = 2,2 \text{ (условных единиц)}$$

КВН поддерживающих упражнений от 2,3 до 2,5 (нагрузка между малой и средней величиной);

КВН развивающих упражнений – от 2,6 до 3 (нагрузка от средней до большой величины);

КВН развивающих упражнений – больше 3 (от большой до максимальной величины).

Этот способ определения величины тренировочного упражнения более простой при вычислении, однако, он не совсем эффективен при определении величины тренировочной нагрузки занятия в целом.

Для определения величины тренировочного занятия используется формула (1):

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i,$$

КВН 240–260 баллов – малая аэробная восстановительная нагрузка;

КВН 260–420 баллов – малая аэробная восстановительно-поддерживающая нагрузка;

КВН 420–520 баллов – средняя аэробная поддерживающая нагрузка;

КВН 520–780 баллов – средняя аэробно-анаэробная развивающая нагрузка;

КВН 780–980 – большая аэробно-анаэробная (анаэробная) развивающая нагрузка;

КВН 1200–1300 баллов – максимальная (значительная) аэробно-анаэробная нагрузка.

Основой построения режимов работы и отдыха при выполнении тренировочной работы футболистов являются литературные данные по этому вопросу (Базилевич, Аджиев, 1981; Годик, 1982; Платонов, 1984, 1997, 2004; Волков, 2001; Сассо, 2003; Чермит, 2005).

Интенсивность нагрузки в упражнении определялась: как низкая (ЧСС до 132 (уд·мин⁻¹); средняя – ЧСС от 132 до 156 (уд·мин⁻¹); большая – ЧСС от 156 до 174 (уд·мин⁻¹); высокая от 174 и выше (уд·мин⁻¹); максимальная – надкритическая мощность (Набатникова, 1982).

Футбол – это спортивная игра, которая требует от игроков комплексного проявления технико-тактического мастерства и двигательных способностей: выносливости, скоростных способностей, координации, силы и гибкости.

2.4.1. Тренировочная программа по совершенствованию выносливости квалифицированных футболистов

Тренировочная программа по совершенствованию выносливости футболистов включает в себя общие понятия, определяющие факторы и методику (рис.2.4).

Из двух основных форм проявления выносливости – общей и специальной, для квалифицированных футболистов, как впрочем и для спортсменов других игровых видов спорта, более значимым является уровень развития специальной выносливости. Прежде всего, это обусловлено спецификой соревновательной деятельности, которая характеризуется достаточно объёмным выполнением двигательных действий (ускорений, рывков и т.п.), требующих как аэробно-анаэробных, так и анаэробных механизмов обеспечения.



Рис. 2.4. Общая характеристика тренировочной программы по совершенствованию выносливости квалифицированных футболистов

В то же время не следует пренебрегать в тренировочном процессе совершенствованием общей выносливости футболистов. Особенно это касается подготовки футболистов в процессе базовых мезоциклов в годичном тренировочном цикле. В этих мезоциклах (базовом развивающем и базовом стабилизирующем) с одной стороны происходит создание предпосылок для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам смешанной и анаэробной направленности, и, с другой – закладывается фундамент для эффективной адаптации игроков к предстоящей соревновательной деятельности.

Следует также уточнить, что объёмы тренировочной работы по совершенствованию общей выносливости должны быть оптимально скорректированы по отношению других сторон подготовленности футболистов.

Как справедливо замечает В.Н. Платонов (2004), для сложно-координационных видов спорта, в т.ч. и для спортивных игр общую выносливость следует определять как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства, благодаря повышенной адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. Относительно подготовки квалифицированных футболистов, что касается общей выносливости, следует сделать как минимум два вывода. Во-первых, необходимо планировать тренировочные нагрузки общей выносливости в годичном цикле подготовки футболистов, и, во-вторых, объёмы этих нагрузок должны быть достаточно оптимальны по величине и продолжительности воздействий, что не приведет к угнетению скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, которые наиболее полно отражают специфику соревновательной деятельности спортсменов в футболе.

При совершенствовании общей выносливости наиболее эффективными методами являются по мнению известных специалистов: метод длительной непрерывной работы (равномерный или переменный), метод повторной и интервальной тренировки (Волков с соавт.2000, Платонов, 2004), повторный, контрольный, переменный и интервальный, темповый, соревновательный, равномерный кроссовый (Озолин, 2003), непрерывный равномерный, непрерывный переменный (фартлек) интервальный (длинного, среднего и короткого интервала), повторный (Иссурин, 2010).

Специальная выносливость является одной из основных составляющих структуры подготовленности квалифицированных футболистов. Во многом это обусловлено спецификой соревновательной деятельности в футболе, которая характеризуется достаточно большим выполнением челночных движений

игроков на протяжении матча. При этом, следует уточнить, что интервалы отдыха между активными и пассивными фазами в игре сравнительно небольшие, что требует от футболистов специальной адаптации к нагрузкам анаэробной, в т.ч. и анаэробно-гликолитической направленности. Так в игре мужских команд пассивные фазы (мяч находится вне игры) продолжительностью до 8 с составляют 58,2 %, соответственно, пассивные фазы продолжительностью до 16 с составляют 19,1 %, до 24 с – 8,7 %, больше 24 с – 14,0 %. Таким образом, приблизительно 86,0 % пассивных фаз (фаз относительного отдыха) характеризуются продолжительностью от 8 до 24 с, что заставляет игроков в процессе матча постоянно находится в состоянии недовосстановления. Это, в свою очередь, приводит к преимущественному использованию гликогена мышечных волокон для ресинтеза АТФ с целью обеспечения движений. Подобное соотношение пассивных фаз по продолжительности наблюдается и при игре женских команд.

При развитии специальной выносливости спортсменов В.Н. Платонов (1997) рекомендует использовать специально-подготовительные упражнения, которые максимально приближённые к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы обязательного занятия.

Следует также учитывать, что продолжительность упражнений для совершенствования специальной выносливости спортсменов должна быть не менее 20-30 сек. Это обусловлено тем, что основные участники гликолитического процесса (гликоген и ферменты) находятся в саркоплазме миоцитов. И необходимо определённое время для выведения гликогена из саркоплазмы миоцитов (Уилмор, Костилл, 1997).

Продолжительность отдельных упражнений при совершенствовании специальной выносливости спортсменов должна находится в пределах от 20 с до 2 мин, интенсивность околопредельная (95%), интервалы отдыха 10-15 с и больше (Платонов, 1997)

Для совершенствования специальной выносливости футболистов необходимо использовать как средства из циклических видов спорта, особенно беговые упражнения, а также специально-подготовленные упражнения из футбола в т.ч. упражнения технико-тактического и игрового характера.

Что касается методов совершенствования специальной выносливости футболистов, то необходимо придерживаться определённого методического принципа (табл.2.24)

Тренировочная программа по совершенствованию выносливости футболистов представлена в табл. 2.25.

**Методические принципы использования методов развития двигательных способностей квалифицированных футболистов
(Иссурин, 2010; дополнено автором)**

Методический принцип	Цель нагрузки	Условия нагрузки и отдыха	Наименование метода тренировки
Длительное упражнение	Совершенствование общей выносливости	Равномерная работа	Непрерывный равномерный
		Переменная работа (включает периодические ускорения)	Непрерывный переменный, Фартлек
Интервальное упражнение	Совершенствование специальной выносливости	Соотношение нагрузки и отдыха строго предписано, интервал отдыха обозначен.	Интервальный (полного, укороченного и удлинённого интервала), фартлек
Повторное упражнение	Совершенствование быстроты. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование специальной выносливости	Продолжительность нагрузки predetermined, интервал отдыха не обозначен (до полного или почти полного восстановления)	Повторный
Игровое упражнение	Совершенствование специальной выносливости	Технико-тактические упражнения по специальному заданию	Игровой
Соревновательное упражнение	Совершенствование специальной выносливости, быстроты. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Эстафетное выполнение упражнений. Соревновательное упражнение по специальному заданию	Соревновательный
Выполнение упражнений по станциям	Комплексное совершенствование двигательных способностей	Поочерёдное выполнение упражнений по заранее определённому алгоритму на станциях	Круговой тренировки

Тренировочная программа по совершенствованию выносливости квалифицированных футболистов

№ п/п	Название упражнений и их содержание	Компоненты тренировочной нагрузки									КВН
		Режим координационной сложности	Продолжительность отдельного упражнения (общее время)	Интенсивность	Продолжительность интервала отдыха между упражнениями	Количество повторений в серии	Количество серий	Продолжительность интервала отдыха между сериями	ЧСС, уд·мин ⁻¹		
									В конце упражнения	В конце интервала отдыха	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Упражнения преимущественно аэробного воздействия											
1.	Неспецифические упражнения (ТП:В-АВ-НУ: 25)										
	1.1 Аэробный бег* с V=3,0 м·с ⁻¹	1	10' (26')	Н	3'	2	1	-	132-144	90-102	130
	1.2 Кроссовый бег с V=3,2 м·с ⁻¹	1	16' (38')	С	3'	2	1	-	138-150	90-102	228
	1.3 Кроссовый бег с V=3,4 м·с ⁻¹	1	14' (28')	Б	4'	2	1	-	162-168	90-102	264
	1.4 Кроссовый бег с V=3,2 м·с ⁻¹	1	20' (23')	Б	3'	1	1	-	156-162	90-102	207
	1.5 Кроссовый бег с V=3,7 м·с ⁻¹	1	4'30" (66')	Б	3'	2	1	-	156-168	90-102	640
	1.6 Кроссовый бег с V=2,5 м·с ⁻¹ (6000 м)	1	40' (44')	С	4'	1	1	-	144-156	90-102	308
	1.7 Продолжительный непрерывный бег	1	60' (65')	С – Б	5'	1	1	-	144-174	90-102	620
	1.8 Ходьба на лыжах 10 км с V=2,8 м·с ⁻¹	1	60' (65')	С	5'	1	1	-	138-156	90-102	420
	1.9 Футбол на снегу (при оптимальной температуре воздуха)	1-3	25' (28')	Н – Б	3'	1	-	-	138-162	114-120	210
	1.10 Футбол на песке	1-3	25' (28')	Н – Б	3'	1	2	10'	138-162	114-120	210

* При совершенствовании выносливости и других компонентов подготовленности игроков классифицировали бег: аэробный – ЧСС до 150 уд·мин⁻¹; кроссовый – ЧСС – 150-174 уд·мин⁻¹; темповый – ЧСС – 174-186 уд·мин⁻¹

Продолжение табл. 2.25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Упражнения преимущественно аэробно-анаэробного воздействия											
2.	Неспецифические упражнения (ТП:В-СВ-НУ:25)										
	2.1 Фартлек: - бег 400 м с $V=1,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$; бег 800 м с $V=3,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$; бег 400 м с $V=2,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$; бег 800 м с $V=4,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$; бег 400 м с $V=2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$; бег 800 м с $V=5,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$;	1-2	4' 4'45" 3'20" 3'20" 2'30" 2'40" (25')	от С до В	5'	1	1	-	174-186	90-102	374
	2.2 Темповый бег с $V=4,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (1000 м);	2	4'15" (48')	В	3'	3	2	5'	174-186	114-120	638
	2.3 Темповый бег с $V=4,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (1000 м);	2	3'40" (33')	В	3'	2	2	6'	174-192	114-120	567
	2.4 Темповый бег с $V=3,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (1000 м);	2	4'30" (64')	Б	2'30"	4	2	8'	156-162	114-120	504
	2.5 12-минутный темповый бег с $V=4,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (3000 м);	2	12' (17')	В	5'	1	1	-	174-180	114-120	233
Специфические упражнения (ТП:В-СВ-СУ)											
	2.6 Модельная тренировочная игра	1-3	20' (106')	С – Б	4'	2	2	10'	144-174	90-102	792
	2.7 Модельная тренировочная игра	1-3	45' (100')	С – Б	5'	2	1	-	144-174	90-102	774
Упражнения преимущественно анаэробно-гликолитического воздействия											
3.	Неспецифические упражнения (ТП:В-ААГВ-НУ: 25)										
	3.1 Фартлек по пересечённой местности: 1-я мин с умеренной интенсивностью; 2-я мин с большой интенсивностью; 3-я мин со средней интенсивностью; 4-я мин с большой интенсивностью; 5-я мин со средней интенсивностью 6-я мин с большой интенсивностью;	2	6' (24')	У – Б	3'	2	2	6'	180-192	126-138	378
	3.2 Бег 400 м с $V=5,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$;	2	1'13" (24')	Субмакс	2'	3	2	5'	180-192	126-138	399
	3.3 Бег 400 м с $V=6,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$;	2	1'05" (24')	Субмакс	2'	3	2	5'	186-198	126-138	475
	3.4 Бег 200 м с $V=7,1 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$;	2	28" (24')	Субмакс	2'	4	2	5'	180-186	126-138	323

Продолжение табл. 2.25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3.5 Бег 200 м с $V=8,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$;	2	25'' (15')	Субмакс	2'	4	2	5'	186-192	126-138	230
	3.6 Бег 400 м – ходьба 300 м – бег 300 м – ходьба 300 м – бег 200 м – ходьба 200 м – бег 100 м – ходьба 100 м – бег 200 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 300 м – бег 400 м	2	15-70'' (28')	Субмакс	От 1' до 3'	1	1	-	174-192	126-138	560
	3.7 Челночный бег 180 м (ставятся три стойки на расстоянии 15 м одна от другой) необходимо пробежать от 1-й до 2-й и обратно, от 1-й до 3-й и обратно. Повторить еще 1 раз.	2	45'' (23')	Субмакс	3'	3	1	-	174-186	126-138	473
	3.8 Челночный бег 14x25 м	2	80''	Субмакс	4'	2	1	-	174-186	126-138	192
Специфические упражнения (ТП:В-ААГВ-СУ: 25)											
	3.9 Упражнение с 6-ю мячами (ставятся по два мяча в центре поля и возле левого и правого угловых флагов): футболист ведет мяч от левого углового флага к вершине штрафной зоны и бьет по воротам, далее пробегает к правому угловому флагу, подбирает мяч, ведет его к вершине штрафной зоны и бьет по воротам. Потом устремляется к левому угловому флагу за вторым мячом, далее к правому угловому флагу. После четвертого удара в ворота игрок бежит в направлении центра поля, ведет первый мяч к вершине штрафной зоны, бьет по воротам и возвращается за вторым мячом, который также ведет к вершине штрафной зоны и бьет по воротам.	2	80'' (11')	В	3'	2	1	-	180-192	126-131	231
	3.10 Удержание мяча 9x9 в два касания с персональной опекой на $\frac{1}{2}$ поля	1-3	8' (52')	В	3'	2	2	8'	174-186	126-138	748

2.4.2. Тренировочная программа по совершенствованию скоростных способностей квалифицированных футболистов

Футбол относится к тем спортивным играм, в которых скоростные способности являются определяющим фактором для спортивного результата. В процессе игры футболисту необходимо постоянно перемещаться с высокой скоростью бега, то ли для того, чтобы оторваться от соперника и занять более выгодное положение на поле, или наоборот, лишить его возможности атаки собственных ворот. В среднем за игру футболисты неаматорских команд совершают от 40 до 62 ускорений и от 45 до 78 рывков, что составляет от 1870 до 3700 м двигательной работы, характеризующейся высокой интенсивностью бега (Губа, Лексаков, 2013).

Безусловно, в ходе матча игроку необходимо проявлять скоростные способности во всём комплексе (рис. 2.5). Это, и скорость одиночного движения (например, при отборе мяча), это и реакция на движущийся объект (мяч), а также быстрота выполнения целостного двигательного акта (быстрое движение с мячом или без мяча).

В.Н. Платонов (2004) рекомендует при совершенствовании скоростных способностей спортсменов придерживаться следующих методических принципов:

- средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений;
- основным средством комплексного проявления скоростных способностей являются соревновательные упражнения;
- эффективность скоростной подготовки во многом зависит от интенсивности выполнения упражнений, способности спортсмена предельно мобилизоваться при этом;
- для повышения эффективности скоростной подготовки большое значение имеет вариативность двигательных действий при выполнении соревновательных и основных специально-подготовительных упражнений за счёт чередования нормальных, облегчённых и затруднительных условий;
- продолжительность отдельных упражнений в процессе скоростной подготовки определяется их характером и необходимостью обеспечить высокий уровень скоростных способностей при их выполнении. При совершенствовании отдельных компонентов скоростных способностей (например, времени реакции, скорости одиночного движения) отдельные упражнения очень непродолжительные – менее секунды, а при нескольких повторениях – до 5-10 с; непродолжительные (до 5-10 с) и упражнения, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей при выполнении отдельных приёмов в спортивных играх, единоборствах, скоростно-силовых и сложно-координационных видах;
- при совершенствовании скоростных качеств продолжительность пауз следует планировать таким образом, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной мере нейтрализованы.

Совершенствование скоростных способностей футболистов должно осуществляться с одной стороны, основываясь на вышеперечисленных методических принципах, а с другой – с учётом специфики соревновательной деятельности в футболе.

Тренировочная программа по совершенствованию скоростных способностей футболистов представлена в табл. 2.26.

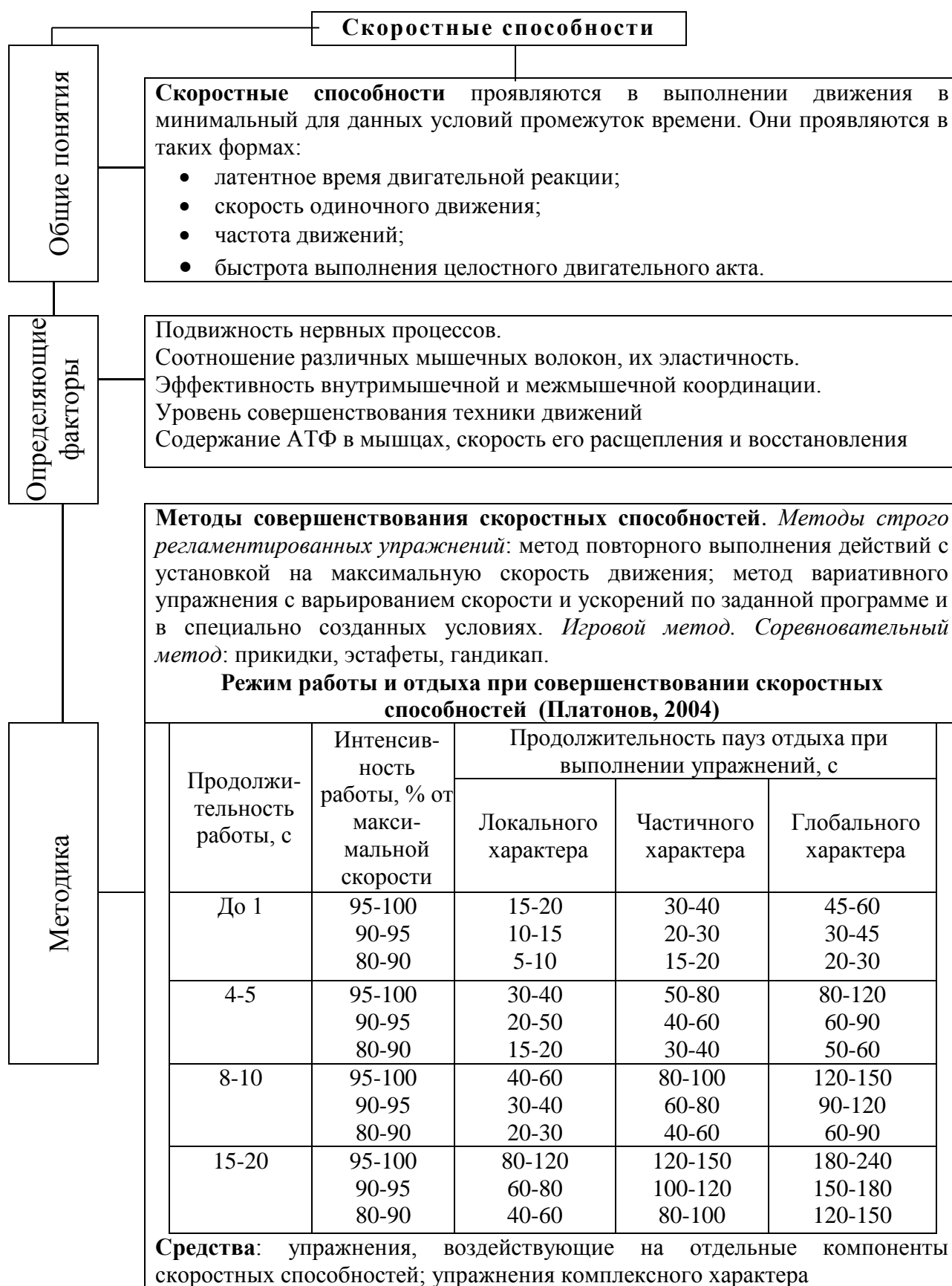


Рис. 2.5. Общая характеристика тренировочной программы по совершенствованию скоростных способностей квалифицированных футболистов

Таблица 2.26

Тренировочная программа по совершенствованию скоростных способностей квалифицированных футболистов

№ п/п	Название упражнений и их содержание	Компоненты тренировочной нагрузки									КВН
		Режим координационной сложности	Продолжительность отдельного упражнения (общее время)	Интенсивность	Продолжительность интервала отдыха между упражнениями	Количество повторений в серии	Количество серий	Продолжительность интервала отдыха между сериями	ЧСС, уд·мин ⁻¹		
									В конце упражнения	В конце интервала отдыха	
Упражнения преимущественно анаэробно-алактатного воздействия											
1.	Неспецифические упражнения (ТП:СС-АААВ-НУ):										
	1.1. Бег 10 м с места	2	1,8''(20')	Макс.	45''	4	4	2'	162-168	108-102	154
	1.2. Бег 10 м с ходу	2	1,3'' (20')	Макс.	45''	4	4	2'	162-174	108-102	182
	1.3. Бег 15 м с места	2	2,85'' (22')	Макс.	45''	4	4	2'	168-174	108-102	208
	1.4.Бег 15 м с ходу	2	1,75''(22')	Макс.	45''	4	4	2'	168-180	108-102	224
	1.5. Бег 20 м с места	2	3,08''(23')	Макс.	60''	4	4	2'	168-174	108-102	238
	1.6. Бег 30 м с места	2	4,30''(21')	Макс.	80''	4	3	3'	174-180	108-102	263
	1.7. Бег 40 м с места	2	5,50''(25')	Макс.	90''	4	3	3'	174-180	108-102	294
	1.8. Бег 50 м с места	2	6,85''(20')	Макс.	110''	4	2	4'	174-186	108-102	272
	1.9. Старты из исходных положений на 10-15 м	2	3,0''(19')	Макс.	60''	5	3	3'	168-174	108-102	210
	1.10. Эстафета, включающая разновидности бега, напр.: бег 10 м спиной вперед – ускорение на 20 м и т.д.	2	4-6''(20')	Макс.	45''	10	2	4'	168-180	108-102	224
2	Специфические упражнения (ТП:ВС – АААВ – СУ)										
	2.1. Эстафета с ведением мяча 30 м (не менее пяти касаний)	2	5-6''(20')	Макс.	45''	10	2	4'	162-174	108-120	192
	2.2. Эстафета с ведением мяча и обводкой пяти стоек. Расстояние между стойками 3 м; дистанция - 30 м. Первая стойка находится на расстоянии 18 м от старта.	2	8-10''(18')	Высокая	60''	6	2	4'	162-174	108-120	168

2.4.3. Тренировочная программа по совершенствованию координации квалифицированных футболистов

Координация – крайне необходимое качество для футболиста. Прежде всего, это обусловлено специальными особенностями игры. В футболе как и в других командных игровых видах спорта, соревновательная деятельность осуществляется в многовариативных условиях, требующих от игроков постоянного проявления высокой координационной подготовленности.

Крупнейший учёный в области построения движений человека Н.А.Берштейн (1991) под координацией (ловкостью) понимал способность выбирать и выполнять нужные движения или действия правильно быстро и находчиво. Он писал: «Спрос на ловкость есть всюду: в гимнастике, лёгкой атлетике, спортивных играх, акробатике». По мнению Н.А.Берштейна – ловкость – это высшая способность спортсмена координировать свои движения.

Общая характеристика тренировочной программы по совершенствованию координации квалифицированных футболистов представлена на рис.6. Следует уточнить, что для повышения уровня технического мастерства игроков необходимо сочетать выполнение сложно-координационных движений во взаимосвязи с игровыми приёмами. Например, выполнение кувырков с последующим ударом по воротам, или, спурт с мячом после различных исходных положений.

Очень важно, чтобы в процессе тренировочных занятий осуществлялось систематическое пополнение двигательного опыта футболистов. При этом, новое упражнение сначала необходимо выполнять в простых координационных условиях (1-й РКС), затем в средних (2-й РКС) и усложнённых (3-й РКС). Это позволит игроку не только овладеть новыми движениями, но эффективно (без нарушения правил) выполнять его в процессе матча. Весьма необходимо при совершенствовании координационных способностей футболистов подбирать упражнения, позволяющие с одной стороны эффективно выполнять двигательные действия с мячом или без мяча, с другой – развивать скорость игрового (тактического) мышления, в т.ч. способность правильно ориентироваться в сложных постоянно меняющихся условиях игровой и соревновательной деятельности.

Тренировочная программа по совершенствованию координационных способностей квалифицированных футболистов представлена в табл. 2.27.



Рис. 2.6. Общая характеристика тренировочной программы по совершенствованию координации квалифицированных футболистов

Тренировочная программа по совершенствованию координационных способностей квалифицированных футболистов

№ п/п	Название упражнений и их содержание	Компоненты тренировочной нагрузки									КВН
		Режим координационной сложности	Продолжительность отдельного упражнения (общее время)	Интенсивность	Продолжительность интервала отдыха между упражнениями	Количество повторений в серии	Количество серий	Продолжительность интервала отдыха между сериями	ЧСС, уд·мин ⁻¹		
									В конце упражнения	В конце интервала отдыха	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Упражнения, направленные на совершенствование общей координации движений (ТП: К – ОКД: 27)											
1.	Акробатические упражнения: а) из приседа кувырок вперед и снова присед; б) из положения стоя несколько кувырков вперед, заканчивая их прыжком прогнувшись, руки вверх; в) после ходьбы, бега кувырок вперед и встать; г) игроки, держась за руки, делают кувырок вперед после ходьбы.	2-3	6-8'' (12')	С	15''	4 4 4 4	2	3'	132- 138	114-120	60
2.	Подвижная игра «Красные-синие». И.п. – игроки располагаются в двух шеренгах, на расстоянии 4 м («синие» впереди, «красные» за ними). По команде тренера «красные» догоняют «синих» и стараются коснуться их, пока те не добежали до 20 м черты. В следующей попытке «красные» меняются местами с «синими».	2	3,5'' (16')	М	45''	8	2	3'	162- 168	114-120	143
3.	Двое игроков, приняв положение упор лёжа лицом друг к другу, ноги врозь, подсеканием руки партнера стараются нарушить его равновесие.	3	45'' (12')	С	45''	8	-	-	126- 138	108-114	48

Продолжение табл. 2.27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4.	Эстафета: игроки делятся на две команды, каждая из команд располагается на линии ворот на расстоянии 22,8 м через каждые 3 м (зигзагообразно) ставятся 7 стоек. Первые номера команд бегут к каждой из стоек, оббегают ее и возле линии ворот передают эстафету вторым номерам (расстояние для одной попытки 33 м)	2	8' (12')	В	1'	10	1	-	162- 174	114-126	144
5.	Малое регби: игроки 5x5 в квадрате 20x20 м пытаются приземлить набивной мяч в определенной зоне команды соперника.	2-3	4' (24')	В	2'	4	1	-	174- 186	120-132	114
6.	Эстафета с заданиями. Игроки делятся на две команды. На расстоянии 10 м от старта ставится 1-я стойка, через 5 м – вторая и через 5 м – третья. Около первой необходимо выполнить кувырок вперед, около второй – кувырок назад, около третьей – кувырок вперед. Далее – рывок к месту старта и передача эстафеты касанием руки.	2-3	12'' (9')	В	90''	5	1	-	162- 174	120-132	108
7.	Бег по сторонам квадрата 20x20 м. Бег со средней интенсивностью по сторонам квадрата (20 м) и ускорение по диагонали (в каждой попытке меняются способы бега)	2	28–30'' (8')	От С до В	45''	6	1	-	144- 156	114-126	56
8.	«Эстафета по номерам». Игроки делятся на две команды. У каждого в команде свой номер. На расстоянии 10 м от команды ставятся 5 барьеров высотой 0,7 м (расстояние между барьерами 1 м), далее через 5 м от последнего барьера рисуется квадрат 2x2 м, через 5 м от квадрата ставится барьер высотой 0,7 м. Тренер называет номер, и игроки с этими номерами ускоряются к барьерам, перепрыгивают их (ноги вместе), далее добегают до центра квадрата и из положения «ноги вместе» выполняют прыжок за линии квадрата влево – вправо – вперед – назад. После этого игроки делают кувырок вперед, проползают под барьером и ускоряются до линии старта.	2-3	30'' (16')	От Б до В	1'	4	1	-	162- 174	108-120	144

Продолжение табл. 2.27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Упражнения, направленные на совершенствование специальной координации движений (ТП: К – СКД)											
9.	Игроки в своих колоннах располагаются на линии второй зоны (лицом к воротам). Тренер с мячами находится на линии штрафной зоны. Первый номер колонны с разбега выполняет кувырок вперед, тренер руками бросает мяч вверх, игрок принимает мяч на грудь и производит удар в ворота, затем возвращается в конец своей колонны. Вторая серия: тренер набрасывает мяч по такой траектории, чтобы игрок смог пробить по воротам в падении.	2-3	8'' (14')	С	30''	10	2	2'	144-156	108-120	84
10.	Эстафета с передачей мяча по коридору. Игроки делятся на команды, у каждой из которых мяч. И.п. – упор лежа, прогнувшись вверх. По команде первый через коридор дает пас замыкающему и становится во главу ряда. Замыкающий ведет полученный мяч вдоль колонны и становится на место первого. Побеждает команда, вернувшаяся в и.п. раньше остальных.	2	40-50'' (10')	С	30''	8	1	-	132-144	114-120	50
11.	Игроки располагаются в двух колоннах: первая – на вершине круга удара напротив левой стойки ворот, вторая – за 5 м напротив правой стойки ворот. Игрок первой колонны жонглирует мячом (не более 5 касаний), выполняет передачу верхом игроку второй колонны, затем выполняет кувырок вперед и открывается на передачу игрока второй колонны, производя удар по воротам. После этого он перемещается в конец второй колонны. Первый игрок второй колонны после передачи делает кувырок вперед и устремляется в конец первой колонны.	3	10–15'' (10')	От С до Б	45''	10	1	-	132-144	114-120	50

Продолжение табл. 2.27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12.	Эстафета с ведением и жонглированием мяча. Игрок с линии старта обводит 5 стоек (расстояние между стойками 2 м), затем через 5 м в квадрате (2х2 м) выполняет жонглирование мячом (не менее 5 касаний) и устремляется с мячом к линии старта и передаёт мяч другому игроку.	2	15–20'' (10')	От С до Б	40''	10	1	-	144- 156	114-120	70
13.	Игроки располагаются в колонне в центре поля, тренер на линии штрафной зоны. Игрок ведет мяч 10 м, затем обводит 5 стоек (расстояние между стойками 2 м) и выполняет передачу тренеру, далее преодолевает прыжками 5 барьеров (высота 0,7 м, расстояние 1 м) и устремляется в штрафную зону. Тренер выполняет передачу мяча игроку таким образом, чтобы он первым касанием пробил по воротам. Вторая серия: то же самое, но мяч набрасывается для удара по воротам.	2-3'	18–22'' (26')	Б	90''	6	2	4'	162- 174	114-126	264
14.	Передачи мяча в парах (расстояние 15-20 м): 1-я мин. – одним мячом; 2-я мин. – двумя мячами; 3-я мин. – тремя мячами.	2'	3' (11')	От С до Б	1'	2	2	3'	144- 168	114-126	64
15.	Игроки располагаются в центре поле. На расстоянии 15 м от центра поля ставится барьер высотой 1 м, в 5 м от него лабиринт «змейка» из 5 флажков (расстояние между флажками 6 м). Игрок ведет мяч 8-10 м и выполняет передачу мяча в штрафную зону. Затем выполняет кувырок вперед, прыжок через барьер, бег «змейкой» между 5 флажками и из пределов штрафной зоны с ходу выполняет удар по воротам (передачу под удар выполняет вратарь).	2-3'	18'' (18')	Б	1'	6	2	3'	156- 168	120-132	150
16.	<u>Подвижная игра.</u> В центре поля обозначается малый круг с диаметром 10 м. Вокруг него обозначается большой круг диаметром 40 м. Игроки с мячами располагаются по линии малого круга. По сигналу тренера необходимо вывести мяч за большой круг и вернуться на место. Игрок, успевший первым выполнить упражнение, получает плюс 1 балл, (последний) игрок – минус 1 балл.	2'	10'' (7')	Б	30''	10	2	-	162- 174	126-138	84

2.4.4. Тренировочная программа по совершенствованию силы квалифицированных футболистов

На первый взгляд сила не является очень важным качеством, которым должны владеть спортсмены, играющие в футбол. При выполнении технических приёмов в большей мере используются специальные силовые способности, особенно при передачах мяча и ударах по воротам. В то же время, недооценивать значение силовой подготовки в тренировочном процессе квалифицированных футболистов будет неправильным. Прежде всего, это обусловлено уровнем силовой подготовленности, особенно совершенствованием скоростно-силовых способностей футболиста. Футболист с более высоким уровнем скоростно-силовых способностей будет эффективнее принимать участие в различных единоборствах (обводки, отборы, перехваты мяча), а также значительно быстрее переключаться от одних игровых ситуаций к другим.

Общая характеристика тренировочной программы по совершенствованию силы футболистов представлена на рис. 2.7.

На современном этапе развития спорта с учётом внедрения в тренировочный процесс различных тренажерных устройств, а также с целью соответствия силовой подготовки особенностям соревновательной деятельности, различают такие методы силовой подготовки: изометрический, концентрический, эксцентрический, плиометрический, изокинетический (Platonov, Bulatova, 2003).

Изометрический метод основанный на напряжении мышц без изменения их длины, при неподвижном положении сустава.

При концентрическом методе происходит одновременное напряжение и сокращение мышцы.

Эксцентрический метод основанный на выполнении двигательных действий уступающего характера, с сопротивлением нагрузки, торможением и одновременным растяжением мышц.

Плиометрический метод предусматривает использование для стимуляции сокращений мышц кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определённой высоты.

В основе изокинетического метода лежит работа с использованием специальных тренажёрных устройств, которые позволяют спортсмену выполнять движения в широком диапазоне скорости, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения.

При совершенствовании силовых способностей футболистов необходимо использовать практически все вышперечисленные методы. Особенно те из них, которые позволяют увеличить силу мышц ног.

Тренировочная программа по совершенствованию силы квалифицированных футболистов представлена в табл. 2.28.

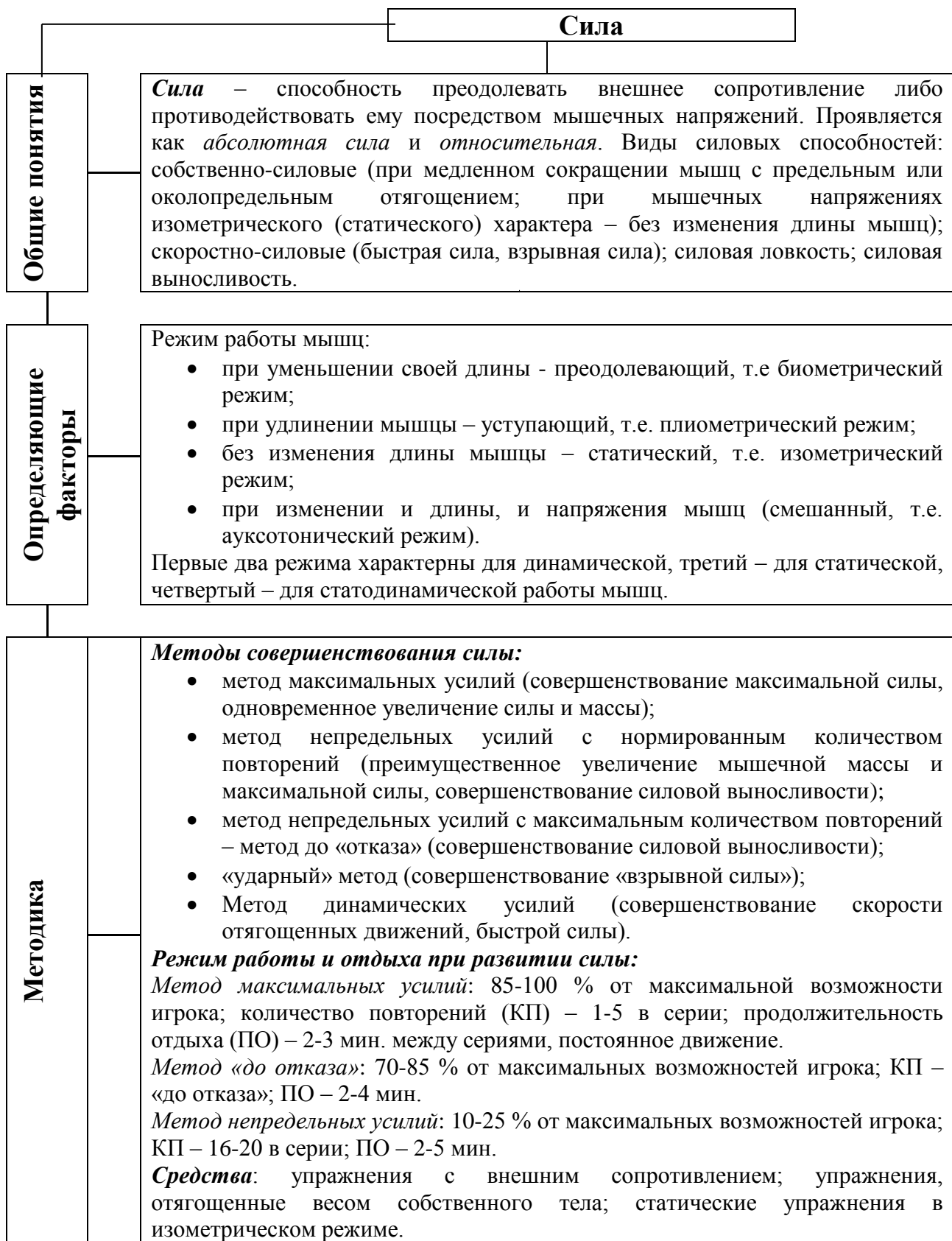


Рис. 2.7. Общая характеристика тренировочной программы по совершенствованию силы квалифицированных футболистов.

Таблица 2.28

Тренировочная программа по совершенствованию силы квалифицированных футболистов

№ п/п	Название упражнений и их содержание	Компоненты тренировочной нагрузки									КВН
		Режим координационной сложности	Продолжительность отдельного упражнения (общее время)	Интенсивность	Продолжительность интервала отдыха между упражнениями	Количество повторений в серии	Количество серий	Продолжительность интервала отдыха между сериями	ЧСС, уд·мин ⁻¹		
									В конце упражнения	В конце интервала отдыха	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Упражнения, направленные на совершенствование абсолютной силы (ТП: АС: АВ: 28)											
1.	<i>Упражнения со штангой:</i> 1.1. И.п. – ноги врозь, штанга на груди. Толчок штанги из полуприседа (вес штанги до 40 % к собственному весу). Выполняется шесть повторений в одном подходе.	2	30'' (20')	С	2'	4	2	4'	126-138	90-108	64
	1.2. И.п. – ноги врозь, штанга на полу. Рывок штанги (вес штанги до 30 % к собственному весу). Выполняется четыре повторения в одном подходе.	2	30'' (20')	С	2'	4	2	4'	132-144	96-114	80
	1.3. И.п. – ноги врозь, штанга на груди. Жим штанги (вес штанги до 50 % к собственному весу). Выполняется четыре повторения в одном подходе.	2	30'' (20')	С	2'	4	2	4'	132-144	96-114	80
	1.4. И.п. – лежа спиной на скамейке, штанга на груди. Отжимание штанги (вес штанги до 60 % к собственному весу). Выполняется восемь повторений в одном подходе.	2	45'' (29')	С	3'	4	2	5'	126-138	90-108	96

Продолжение табл. 2.28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1.5. И.п. – ноги врозь, штанга на спине. Полувыпады на правой ноге с одновременным поворотом туловища влево (вес штанги до 70 % к собственному весу). Выполняется по 10 движений в одну и другую сторону в одном подходе.	2	90'' (20')	Н	3'	2	2	5'	132-144	96-114	90
	1.6. И.п. – ноги врозь, штанга на спине. Приседание (вес штанги до 90 % к собственному весу). Выполняется 10 приседаний в одном подходе.	2	45'' (25')	Н	3'	3	2	5'	132-144	96-114	110
	1.7. И.п. – лежа спиной на скамейке, штанга на груди. Отжимание штанги (вес штанги до 80 % к собственному весу). Выполняется восемь повторений в одном подходе.	2	45'' (24')	С	2'	4	2	4'	132-144	90-108	110
2.	<i>Упражнения с диском от штанги (вес диска 15-20 кг).</i>										
	2.1. И.п. – ноги врозь, диск в руках над головой. Наклоны вперед с махом рук. Выполняется 10 движений в одном подходе.	2	45'' (24')	С	2'	4	2	4'	132-144	96-114	110
	2.2. И.п. – ноги врозь, диск над головой. Круговые движения в плоскости туловища: поочередно слева направо и справа налево. Выполняется по 10 движений в одну и другую сторону в одном подходе.	2	1' (22')	С	2'	3	2	4'	132-144	96-114	90
	2.3. И.п. – ноги врозь, диск впереди. Присед на правой, диск вправо-вниз; махом вверх к левому плечу. Вернуться в и.п. То же в обратную сторону. Выполняется по восемь движений в одну и другую сторону.	2	1' (22')	С	2'	3	2	4'	138-150	96-114	108
	2.4. И.п. – диск за головой. Выпады вперед правой и левой ногой поочередно. Выполняется по восемь выпадов правой и левой ногой в одном подходе.	2	45'' (20')	С	2'	3	2	4'	132-144	96-114	80
	2.5. И.п. – лежа на скамейке лицом вниз. Сгибать и разгибать ноги с закрепленным на них диском.	2	45'' (20')	С	2'	2	2	4'	132-144	96-114	80

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	2.6. И.п. – стоя на скамейке боком к гимнастической стенке, левой рукой держаться за стенку. Махи вперед-назад правой ногой с закрепленным на ней диском. То же, повернувшись в другую сторону левой ногой (вес диска 5-10 кг). Выполняется по 15 движений правой и левой ногой в одном подходе.	2	1' (10')	С	2'	2	2	4'	138-150	96-114	36
3.	<i>Упражнения, с использованием резинового бинта, эспандера.</i>										
	3.1. И.п. – стоя спиной к стенке, ноги врозь. Взяться за концы бинта, руки поднять над головой. В упоре на полусогнутых ногах – боковые движения руками вперед и назад.	1	45'' (7')	С	1'	2	2	3'	126-138	90-102	16
	3.2. И.п. – лежа на спине головой к стенке. Взяться за концы резинового бинта, разводить руки в стороны и сводить их.	1	45'' (7')	С	1'	2	2	3'	126-138	90-102	16
	3.3. И.п. – вис на прямых руках на перекладине. Поднимание прямых ног в висе (ступни ног должны коснуться перекладины). Выполнить шесть движений в одном подходе.	2	45'' (10')	Н	2'	2	2	5'	132-144	90-102	25
	3.4. И.п. – лежа головой к стенке, руками взяться за 1-ю рейку, ноги вместе. Поднять ноги под прямым углом (25 раз в одном подходе).	2	45'' (15')	С	3'	4	1	-	126-138	90-102	60
4.	<i>Силовые упражнения в парах.</i>										
	4.1. Ходьба с переносом партнера на расстояние 30 м (вес партнеров должен быть примерно одинаков).	2	30'' (13')	Н	2'	4	2	3'	126-138	90-112	40
	4.2. Приседание с партнером на плечах. Выполнить четыре приседания.	2	30'' (21')	Н	3'	6	1	-	126-138	90-112	84
	4.3. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, согнуты под прямым углом (партнер держит хоккеиста за стопы ног). Выполнить 20 движений из и.п. в положение сидя, касаясь при этом локтями колен.	2	30'' (14')	С	3'	4	1	-	132-144	90-112	70

Продолжение табл. 2.28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4.4. И.п. – лежа спиной на скамейке, бинт внизу. Плавный переход из положения руки в стороны в положение руки вверх.	1	1' (8')	Н	1'	2	2	3'	120-132	90-102	24
	4.5. И.п. – сидя на скамейке лицом к стенке, бинт закреплен за стопы. Сгибать и выпрямлять одновременно обе ноги.	1	1' (8')	Н	1'	2	2	3'	120-132	90-102	24
	4.6. И.п. – лежа на спине, ногами к стенке, бинт закреплен за стопы. Попеременно сгибать и разгибать ноги.	1	1' (8')	Н	1'	2	2	3'	120-132	90-102	24
	4.7. И.п. – лежа на животе ногами к стенке, бинт закреплен за стопы. Попеременно сгибать и разгибать ноги.	1	1' (8')	Н	1'	2	2	3'	120-132	90-102	24
5.	<i>Собственно-силовые упражнения</i>										
	5.1. И.п. – упор лежа, ноги в стороны. Отжаться 10 раз, касаясь лбом попеременно правой и левой кисти.	2	30'' (10')	С	2'	4	1	-	126-138	96-114	40
	5.2. И.п. – вис на прямых руках на перекладине. Подтянуться 8 раз (при каждом подтягивании подбородок должен находиться выше перекладины).	2	45'' (11')	С	2'	4	1	-	126-138	90-102	44
	5.3. И.п. – партнеры находятся друг против друга на расстоянии 0,5 м за разделяющей чертой. Выпрыгнув навстречу друг другу толчком двумя ногами, столкнуться грудью (каждый стремиться вытеснить партнера за черту). Выполнить 1-5 прыжков в одном подходе.	2	1' (8')	Н	1'	4	1	-	132-144	114-126	16
	5.4. И.п. – партнеры стоят лицом друг к другу (каждый на правой ноге), сцепившись полусогнутыми левыми. Скачками стараются перетянуть друг друга на свою сторону. После интервала отдыха смена ног.	2	1' (8')	С	1'	4	1	-	132-144	114-126	16
	5.5. Серия упражнений в парах для выявления победителя: а) один из партнеров толкает другого в спину, стремясь перевести его за черту (за линию круга); б) и.п. – стоя боком друг к другу, ноги широко расставлены. Перетягивание через черту; в) первый партнер держит второго за шею и стремиться перетянуть его за черту;	2	15'	Н	30''	8	1	-	126-138	114-120	60

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<p>г) первый партнер перетягивает второго за черту, держа руки за спиной;</p> <p>д) и.п. – боком один к другому, упираясь друг другу плечами. Переталкивание через черту;</p> <p>е) и.п. – лицом один к другому, руки в стороны, упираясь друг в друга ладонями. Переталкивание через черту.</p> <p>ж) и.п. – спина к спине. Схватившись под локти, партнеры давят друг на друга спинами – кто кого перетянет через черту;</p> <p>з) и.п. – на коленях лицом друг к другу и упершись один в другого плечами. Переталкивание через черту.</p> <p>Примечание: каждое упражнение выполняется дважды подряд.</p>											
	Упражнения, направленные на совершенствование скоростной силы (ТП: СС: ААВ: 28)											
6.	<i>Прыжковые упражнения.</i>											
6.1.	Подскоки на двух ногах (30 прыжков в одной попытке).	2	15'' (10')	Б	1'	8	1	-	144-156	120-132	70	
6.2.	Прыжки на двух ногах с отягощением 10 кг (30 прыжков в одной попытке).	2	30''(16')	Б	1,5'	8	1	-	150-162	120-132	128	
6.3.	Прыжки в глубину с последующим отскоком вверх (10 прыжков в одном подходе).	2	45''(14')	С	1'	8	1	-	144-156	120-132	112	
6.4.	Выпрыгивание из приседа с отягощением 20 кг (10 прыжков в одном подходе)	2	45''(16')	Н	2'	6	1	-	144-156	114-126	112	
6.5.	Спрыгивание с высоты 50 см на две ноги с последующим отталкиванием для прыжка в высоту - 60 см (10 прыжков в одном подходе)	2	90''(9')	Н	3'	2	1	-	144-156	108-120	63	
6.6.	То же, но с отягощением 5 кг	2	90''(9')	Н	3'	2	1	-	150-162	108-120	63	
6.7.	Серии прыжковых упражнений на отрезке 30 м (каждое упражнение повторяется дважды). Прыжки вперед на обеих ногах.	2	10-20'' (12')	С	1'	10	1	-	156-168	126-138	120	

Продолжение табл. 2.28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Прыжки вперед-вверх, отталкиваясь обеими ногами (ноги вместе). Каждый второй прыжок с поджиманием ног назад и с прогибом туловища. Выпрыгивание толчком обеими ногами. Каждый второй прыжок – имитация игры головой. «Лягушачьи прыжки» (прыжки в длину из приседа)										
	6.8. Прыжки через барьеры (10 барьеров высотой 0,7 м, расстояние между ними 1 м)	2	8''(25')	С	1'	10	2	3'	150-162	114-126	176
	6.9. Прыжки вверх по лестнице, толчком обеими ногами (длина лестницы – 30 ступенек)	2	10'(12')	С	1'	10	1	-	162-174	126-138	144
	6.10. Прыжки вверх по лестнице, отталкиваясь одной ногой (длина лестницы – 60 ступенек)	2	15''(13')	Б	1'	10	1	-	168-180	126-138	182
	6.11. Серии прыжков через скамейку: И.п. – боком к скамейке. Прыжки через скамейку, отталкиваясь одной ногой. То же, отталкиваясь двумя ногами. И.п. – ноги врозь, скамейка между ногами. Прыжки через скамейку толчком двух ног, над скамейкой соединить стопы. Толчком левой ноги перепрыгнуть через скамейку и приземлиться на правую ногу. Прыжок назад. И.п. – ноги врозь, скамейка между ногами. Толчком обеими ногами прыжок над скамейкой, поворот в воздухе (поочередно вправо и влево) на 180°, вернуться в и.п.	2	5-10'' (11')	С	30''	6	2	3'	162-174	132-144	132
7.	<i>Упражнения с набивными мячами.</i> 7.1. Серия упражнений с набивным мячом весом 4 кг (каждое повторить 10 раз за 30 с): И.п.- стойка ноги врозь, поднять набивной мяч над головой. Глубокие наклоны, заводя мяч как можно дальше назад. И.п.- стойка ноги вместе. Толчком обеими ногами перепрыгнуть набивной мяч вправо и влево.	2	5' (15')	С	3'	3	1	-	144-156	120-132	105

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<p>И.п. – стоя на правой, левую поставить на перекладину шведской лестницы (или на две скамьи, стоящие друг на друге), набивной мяч поднять над головой. Наклоны с мячом назад и вперед.</p> <p>И.п.- лежа на спине, поднять набивной мяч над головой. Наклоняясь вперед, мячом коснуться пальцев ног.</p> <p>И.п. – сед ноги врозь, руками прижать к затылку набивной мяч (партнер придерживает сидящего за ноги). Выполняется 10 наклонов вперед (за 30 с), касаясь мячом пола между ногами.</p> <p>Прим.: отдых между отдельными упражнениями 30 с.</p>										
8.	<p><i>Упражнения в парах.</i></p> <p>8.1. И.п. – присев, мяч на полу между ног. Выбрасывать мяч вперед-вверх как можно выше (мяч возвращает партнер).</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, спиной к партнеру, стоящему в 8 м. Мяч в опущенных руках. Бросок мяча партнеру через себя, развернуться на 180°. Партнер, поймав мяч, То же разворачивается на 180° и возвращает мяч. Выполнить 10 передач за 45 с. После 30 с отдыха повторить серию.</p> <p>И.п. – лежа на спине головами друг к другу, взяться за руки сверху. У обоих между ногами зажаты мячи. Вращение ног с мячом, не касаясь пола: четыре раза – 30 с вращение, 30 с – отдых.</p> <p>И.п. – лежа на спине ногами друг к другу, мяч в руках сверху у одного из партнеров. Выполняется сед ноги врозь с передачей мяча партнеру. Партнер ловит мяч в положении сед ноги врозь, принимает исходное положение и выполняет обратную передачу мяча. Расстояние между партнерами 6 м. Выполнить 10 передач за 45 с. После 30 с отдыха еще 10 передач за 45 с.</p> <p>Прим.: отдых между отдельными упражнениями 45 с.</p>	2	13'	С	3'	12	1	-	150-162	126-138	104
9.	<p><i>Упражнения со скакалкой.</i></p> <p>9.1. Каждая серия упражнений выполняется на протяжении 30 с, отдых между отдельными упражнениями 45 с.</p> <p>Бег на месте со скакалкой. Подскок на каждом шаге.</p> <p>И.п. – ноги вместе. Сложенная вчетверо скакалка натянута в руках внизу-впереди. Прыжки через скакалку на двух с подскоком вперед и назад поочередно.</p> <p>И.п. – ноги вместе. Сложенная вчетверо скакалка в одной руке. Прыжки через скакалку, вращая ее в горизонтальной плоскости под ногами.</p> <p>Прыжки назад через скакалку на двух ногах с подскоком.</p>	2	4,5' (9')	Б	2'	2	1	-	162-174	126-138	108

2.4.5. Тренировочная программа по совершенствованию гибкости квалифицированных футболистов

Гибкость – это способность человека выполнять движения в суставах с возможно большей амплитудой. Общая характеристика развития гибкости квалифицированных футболистов представлена на рис.2.8.

Эффективность подготовки спортсменов в футболе, особенно овладения ими техническими приёмами, во многом связана с уровнем развития гибкости. С другой стороны, способность к мышечной релаксации позволяет футболисту более эффективно выполнять тренировочные программы различной направленности и экономично реализовать двигательный, в т.ч. технический потенциал.

Безусловно, наибольшее внимание в тренировочном процессе по совершенствованию гибкости необходимо уделять вратарям. Для вратарей очень важным является высокая подвижность в суставах верхних и нижних конечностей.

Следует также заметить, что недостаточное внимание в процессе тренировочных занятий и соревнований к развитию гибкости нередко приводят к травмам.

Известный специалист в области спортивной тренировки М.А.Годик (2006) рекомендует для совершенствования гибкости спортсменов применять два типа упражнений: баллистические и статистические.

Баллистические упражнения – это повторные маховые движения руками и ногами, сгибания, разгибания и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений.

Статистические упражнения – это различные позы, в которых определённая мышца или группа мышц находятся какое то время в растянутом состоянии. Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором, в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе (Годик, 2006).



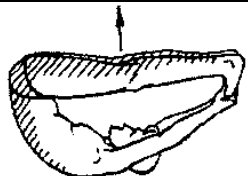
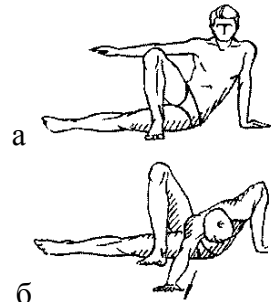
В последние годы специалисты систему упражнений, включающую статические и баллистические упражнения по совершенствованию гибкости называют таким понятием как «стретчинг» (Булатова, Линец, Платонов, 2003; Годик, 2006; Костюкевич, 2006; Федотова, 2007; Тюленьков, 2007). В тренировочных занятиях футболистов стретчинг применяется, как правило, в разминке и в конце занятия. Комплекс упражнений по совершенствованию гибкости (стретчинг) квалифицированных футболистов представлен в табл. 2.29.


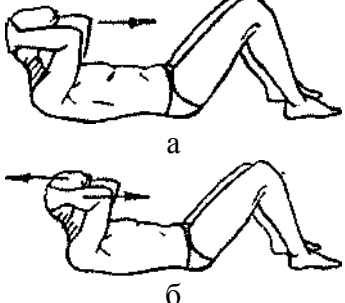






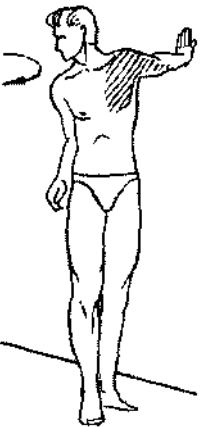
Рис. 2.8. Общая характеристика тренировочной программы по совершенствованию гибкости квалифицированных футболистов.

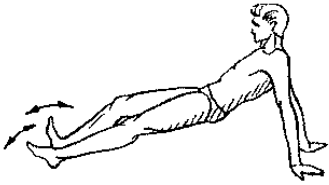
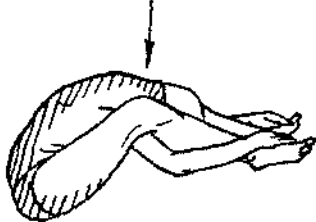
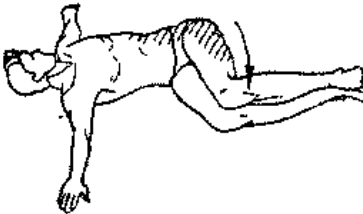
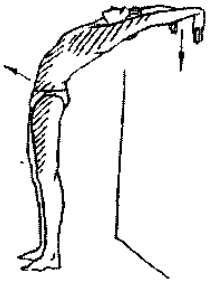
Таблица 2.29

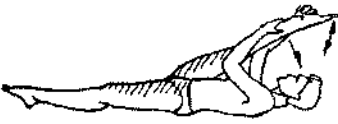

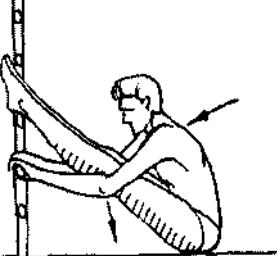
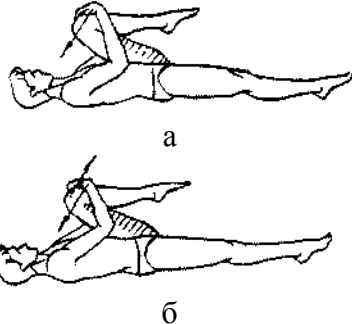
**Тренировочная программа совершенствованию гибкости (стретчинг) квалифицированных футболистов:
ТП: Г – АВ: 29 (Годик, 2006)**

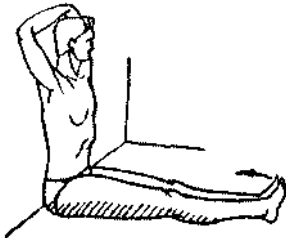
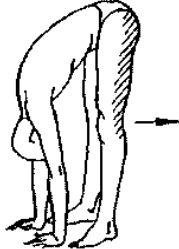
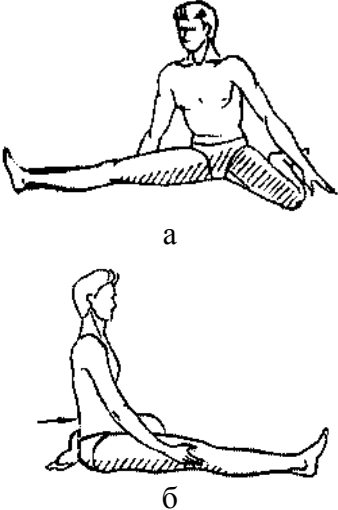
№ п/п	Цель упражнения	Содержание	Исходное положение
1	2	3	4
1.	<i>Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины и шеи</i>	Исходное положение: лежа на спине. Переместить ноги через голову так, чтобы голова оказалась между коленями. Коленями и голенями коснуться пола, руки выпрямить и зафиксировать их на полу. Удерживать эту позу в течение 10-15 с. Затем вернуться в исходное положение и, отдохнув 5-10 с, повторить задание 3-4 раза. Вариант: покачивания из стороны в сторону в конечном положении.	
2.	<i>Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы</i>	Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и упереться стопами в газон (пол), ноги при этом расставить на ширину плеч, сцепить пальцы выпрямленных рук. Медленно выпрямить колени, не отрывая ступни ног от пола. Удерживать эту позу в течение 10-15 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-7 с. Повторить задание 2-4 раза.	
3.	<i>Растягивание мышц-разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы</i>	Исходное положение: лежа на спине, прямые руки поднять, вверх; перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удерживать достигнутое положение 10-12 с. В конечной позе выпрямить ноги. Повторить упражнение 3- 4 раза с отдыхом 5-10 с.	
4.	<i>Растягивание мышц туловища, участвующих в боковых наклонах; отводящих (а) и приводящих (б) бедра, разгибателей плеча</i>	Исходное положение: сидя на левой ягодице, перейти в положение — лежа на левом боку, правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить перед бедром выпрямленной левой ноги (стопу прижать к бедру выше колена), левой рукой опереться о газон (а). Не отрывая ног и левой руки от газона, наклонить верхнюю часть тела вперед, правую руку вывести То же вперед и потянуться за ней (б). Удерживать эту позу в течении 10-15 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-7 с. Повторить задание 2-3 раза на каждую ногу.	


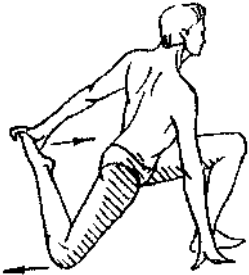
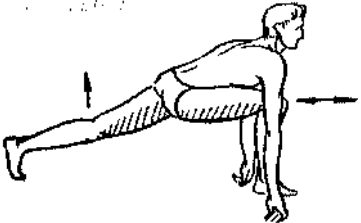
1	2	3	4
5.	<i>Растягивание передних мышц шеи</i>	Исходное положение: сидя, руками упереться в подборок. Усилием рук выполнить наклон головы назад и удерживать это положение. Одновременно с давлением руками на подбородок можно напрягать мышцы шеи, сопротивляясь давлению. Длительность упражнения 10-12 с, отдых между повторениями до 10 с.	
6.	<i>Растягивание задних мышц шеи и затылка</i>	Исходное положение: лежа на спине с согнутыми ногами, разведенными на ширину плеч. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растяжение мышц шеи. Удерживать эту позу и течение 5-10 с. После отдыха повторить это упражнение, но одновременно с движением рук напрячь мышцы шеи, противодействуя сгибанию головы. Выполнить попеременно эти варианты по 3-4 раза с отдыхом между ними 5-10 с.	
7.	<i>Растягивание боковых мышц шеи</i>	Исходное положение: стойка на слегка расставленных ногах, левая рука на поясе, правой сбоку обхватить голову, наклоняя ее вправо. Удерживать это положение 10-15 с, а затем повторить его, поменяв руки.	
8.	<i>Растягивание мышц, приводящих плечо, и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища (выполняется, если тренировка проводится в зале)</i>	Исходное положение: стоя на расстоянии одного шага боком к стене; выпрямленные ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки вверх. Не разворачивая спину, наклониться в сторону стены, пока руки не коснутся ее одна над другой. Затем немного отвести таз от стены и опустить руки ниже. Продолжать это движение до тех пор, пока не будет достигнуто желаемое растягивание. Удерживать конечную позу 10-15 с, а затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в каждую сторону по 3-4 раза с отдыхом 5-10 с между повторениями	

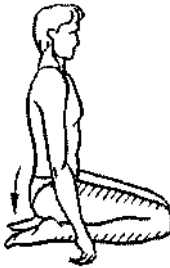
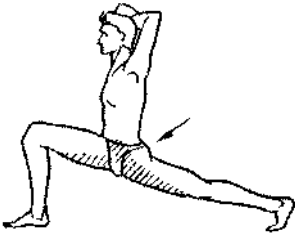

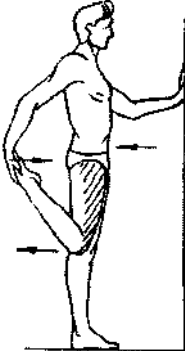
1	2	3	4
9.	<i>Растягивание мышц туловища, приводящих и разгибающих плечо; мышцы, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро</i>	Исходное положение; выпад на правую ногу, прямую левую ногу отвести в сторону — накрест за правую ногу, носком левой ноги коснуться газона. Левую руку за голову, правую — в сторону. Медленно наклониться вправо и удерживать растянутое положение 10-15 с. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-7 с. Повторить задание 2-3 раза на каждую сторону.	
10.	<i>Растягивание мышц плечевого пояса</i>	Исходное положение: сидя, упор руками сзади, ноги прямые и расслабленные. Медленно передвигать кисти рук как можно дальше назад (руки при этом параллельны друг другу) до тех пор, пока не наступит желаемое растягивание. В этом положении расслабить мышцы ног, живота и удерживать принятую позу 10-12 с; затем так же медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза с отдыхом 5-10 с.	
11.	<i>Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья (выполняется, если тренировка проводится в зале)</i>	Исходное положение: стоя боком к стене на расстоянии вытянутой руки, опереться о стену всей поверхностью ладони. Медленно разворачивать корпус в сторону от стены; при появлении чувства растянутости мышц прекратить движение и удерживать принятую позу 10-12 с. После этого вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с, поменять положение рук и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить его 3-4 раза в каждую сторону.	

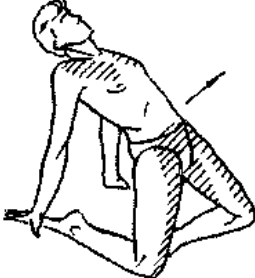

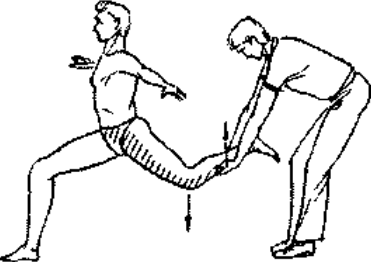

1	2	3	4
12.	<i>Растягивание мышц плечевого пояса и плеча, мышц – разгибателей бедра, мышц спины</i>	Исходное положение: сидя, упор сзади, ноги вытянуть. Поднять таз, затем, поочередно поднимая ноги, имитировать ходьбу, не опуская таза. Упражнение выполнять до появления усталости в плечевых суставах, затем удерживать туловище в этом положении 10-12 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с повторить его еще раз.	
13.	<i>Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины, частично бедра</i>	Исходное положение: сидя с согнутыми под прямым углом и слегка разведенными коленями, параллельными друг другу ступнями, расставленными на ширину плеч. Вывести таз вперед и наклонить верхнюю часть тела вперед, обхватив руками голени с внутренней стороны и положив кисти на ступни. Потянуть руки на себя так, чтобы наклонилась верхняя часть тела, и произошло заметное растягивание мышц. Удерживать достигнутое положение 10-20 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться, отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение 3-4 раза.	
14.	<i>Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц</i>	Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести вправо, не отрывая рук от пола. Чем сильнее вращение в поясничной области, тем интенсивнее растягивание. Удерживать позу 10-12 с, затем вернуться в исходное положение. После отдыха 5-10 с упражнение повторить в другую сторону. Выполнить 3-4 раза.	
15.	<i>Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра</i>	Исходное положение: стоя с разведенными на ширину плеч ступнями. Отвести тело назад и опереться выпрямленными руками о стенку; прогнуться в пояснице и запрокинуть голову назад; следить за равномерным дыханием. Удерживать эту позу в течение 10-20 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с повторить упражнение 3-5 раз.	


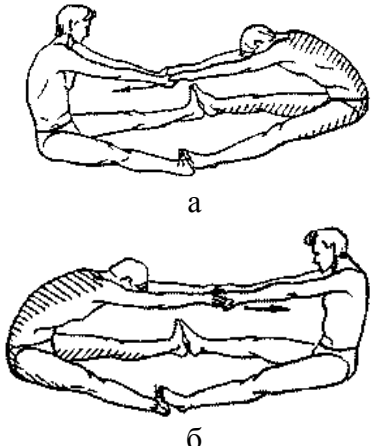

1	2	3	4
16.	<i>Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень</i>	Исходное положение: лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и потянуть ее к голове, одновременно то напрягая, то расслабляя стопу. Ощувив достаточное растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее 12 — 15 с. Поменять положение ног и после отдыха 5 — 10 с повторить упражнение.	
17.	<i>Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро, сгибающих голень и стопу</i>	Исходное положение: лежа на правом боку, вытянутую левую ногу поднять вперед и взять за голень, правая нога — полусогнута. Постепенно приближать голень левой ноги к голове и одновременно кратковременно напрягать и расслаблять мышцы стопы. Ощувив достаточное растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать её 12 — 15 с. Поменять положение ног и после отдыха в 5 — 10 с повторить упражнение.	
18.	<i>Растягивание мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы (выполняется, если тренировка проводится в зале).</i>	Исходное положение: сидя перед гимнастической стенкой, ноги согнуты. Выпрямить ноги, поднять их и положить на перекладину стенки. Взяться руками за нижнюю перекладину и, медленно сгибая руки, подтягивать себя к стене. Удерживать это положение 10-20 с, затем вернуться в исходное положение. Отдохнув 5-10 с, повторить упражнение.	
19.	<i>Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро</i>	Исходное положение: лежа на спине. Медленно подтянуть колено правой ноги к груди, захватив его руками. Почувствовав растяжение мышц бедра, прекратить подтягивание и зафиксировать позу на 12-15 с (а). После отдыха в 5 — 7 с повторить упражнение для левой ноги. Можно выполнить то же упражнение, но оказывая давление коленом на ладонь (б). Всего по 4-6 раз на каждую ногу.	

1	2	3	4
20.	<i>Растягивание мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы (выполняется, если тренировка проводится в зале)</i>	Исходное положение: сесть прямо, плотно прислонившись к стене, колени выпрямить (переднюю поверхность бедра полностью расслабить). Поднять руки за голову, ступни обеих ног потянуть на себя. Удерживать эту позу 10-12 с. Упражнение можно облегчить, свободно опустив руки. Вернуться в исходное положение. Сделать упражнение 3-5 раз с отдыхом 5-10 с между повторениями.	
21.	<i>Растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра</i>	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить и коснутся ладонями пола. Вначале ноги в коленных суставах слегка согнуть, затем выпрямить. Следить, чтобы дыхание было спокойным. Удерживать достигнутую позу 10-12 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз с отдыхом 5-10 с.	
22.	<i>Растягивание мышц, сгибающих, разгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих туловище</i>	Исходное положение: сидя, одна нога впереди, выпрямлена, стопа в вертикальном положении, другую ногу согнуть в коленном суставе и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции (а), выведением таза вперед (б), растягивание усиливается. Если уровень гибкости у футболистов хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге. Растягивание может быть существенно большим, если обхватить обеими руками ступню выпрямленной ноги и подтянуть верхнюю часть тела вплотную к ноге, опустив при этом голову.	

1	2	3	4
23.	<i>Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро</i>	Исходное положение: сидя, левая прямая нога вытянута вперед. Правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить с внешней стороны бедра левой ноги на уровне колена.левой рукой обхватить колено согнутой ноги и притягивать его в направлении левого плеча, спина при этом должна быть прямой. Удерживать эту позу 10-12 с, затем вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3-4 повторения на каждую ногу.	
24.	<i>Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы</i>	Исходное положение: основная стойка. Сделать широкий выпад вперед на левую ногу. Согнуть правую ногу в коленном суставе и ухватить ее за стопу левой рукой, правой рукой касаться пола. Подтянуть стопу согнутой ноги к области ягодиц. За счет тяги рукой верхней части стопы усиливается растягивание мышц разгибателей бедра. Удерживать конечное положение 12-15 с. Отдых в исходном положении — от 5 до 10 с.	
25.	<i>Растягивание мышц-сгибателей бедра одной ноги и разгибателей бедра другой ноги</i>	Исходное положение: основная стойка. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Чем шире выпад вперед, тем большее растяжение ощущается в мышцах задней поверхности бедра впереди стоящей ноги. Удерживать эту позу в течение 15-20 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3-4 повторения на каждую ногу.	

1	2	3	4
26.	<i>Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы</i>	Исходное положение: основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть вовнутрь. Сидеть в такой позе до 20 с. Можно с периодическими покачиваниями. Отдых в исходном положении — от 5 до 10 с.	
27.	<i>Растягивание позадни-поясничной мышцы одной ноги и разгибателей бедра другой</i>	Исходное положение: основная стойка. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, верхнюю часть тела выпрямить, левую ногу вытянуть, руки за голову, правую ногу согнуть под прямым углом. Не поворачивая ног, активно опустить таз и остаться в этом положении на 15-20 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3-4 повторения на каждую ногу.	
28.	<i>Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих голени и стопы</i>	Исходное положение: лежа на правом боку с опорой на локоть. Отвести бедро назад (нога при этом согнута в коленном суставе под прямым углом) и левой рукой пятку подвести к ягодицам. Удерживать эту позу до 20 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть до 10 с. Повторить задание 4-6 раз.	
29.	<i>Растягивание мышц, сгибающих бедро, а также разгибающих голени и стопы</i>	Исходное положение: стоя лицом к опоре, опереться левой рукой о стенку, согнуть правую ногу в коленном суставе и обхватить стопу правой рукой. Прижать пятку к ягодице, не давая колену двигаться назад, и не допуская сильного прогиба в спине. Удерживать эту позу до 20 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть до 10 с. Повторить задание 4-6 раз.	

1	2	3	4
30.	<i>Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также грудных мышц</i>	Исходное положение: стоя на коленях, разведенных на ширину плеч. Развернуть одну ногу кнаружи так, чтобы ее подошва касалась колена другой ноги. Отвести верхнюю часть тела назад и опереться о пол выпрямленными руками. Прогнуться и остаться в этой позе до 20 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть до 10 с. Повторить задание 4-6 раз.	
31.	<i>Растягивание мышц, сгибающих бедро, а также разгибающих голени и стопы</i>	Исходное положение: сидя на коленях, стопы вытянуты, колени врозь. Поддерживая себя руками, лечь на спину и остаться в этой позе до 20 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть до 10 с. Повторить задание 4-6 раз.	
32.	<i>Растягивание мышц-разгибателей одной ноги, мышц, приводящих и сгибающих бедро, а также разгибающих голень другой ноги. Упражнение выполняется с партнером</i>	Исходное положение: основная стойка. Партнер за спиной хоккеиста. Сделать широкий выпад вперед на правую ногу, руки в стороны. Партнер поднимает вверх на 30-40 см голень левой ноги, согнутой в коленном суставе. Футболист, напрягая мышцы ног, старается опустить колено согнутой ноги как можно ниже, преодолевая сопротивление партнера. Удерживать эту позу 10-12 с, затем вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с, повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего сделать 3-4 повторения на каждую ногу.	
33.	<i>Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра</i>	Исходное положение: сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени расслабленно развести в стороны, дыхание спокойное. Держать растянутое положение от 10 до 20 с, отдохнуть и повторить 3-5 раз с отдыхом 10 с. Если при выполнении упражнения таз вывести немного вперед, растягивание усиливается.	

1	2	3	4
34.	<i>Одностороннее растягивание приводящих мышц бедра</i>	Исходное положение: стоя, ноги врозь. Ногу, мышцы которой предстоит растягивать, отставить в сторону с выпрямленным коленным суставом, другую ногу слегка согнуть в колене. Растягивание регулируется давлением рук, опирающихся на эту ногу. Длительность упражнения — 10-12 с, отдых 5-8 с.	
35.	<i>Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро и тазовице. Упражнение выполняется с партнером</i>	Исходное положение: партнеры сидят лицом друг к другу с широко разведенными выпрямленными ногами. Стопы одного партнера упираются в стопы другого. Партнеры берут друг друга за руки. Один из них тянет за руки другого к себе и удерживает достигнутое положение до 20 с. Затем, не расцепляя рук, тягу выполняет другой партнер. При выполнении тяг ноги не сгибать в коленных суставах.	
36.	<i>Растягивание мышц — сгибателей голени и стопы</i>	Исходное положение: стоя, согнувшись, правая нога впереди, левая нога сзади. Перенести тяжесть тела на левую ногу и медленно присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая. Удерживать это положение 10-12 с, после чего вернуться в исходное положение и повторить упражнение еще 3-4 раза с отдыхом 6-10 с. Затем поменять положение ног и выполнить растяжение мышц другой ноги.	

2.5. Модельные тренировочные задания

Модельные тренировочные задания (МТЗ) отличаются от тренировочных программ, как целью, так и содержанием. Прежде всего, это обусловлено задачами, которые решаются в тренировочном занятии. Так, если с помощью тренировочных программ решаются задачи физической подготовки и каждая тренировочная программа направлена на совершенствование какой-то определенной физической способности, например, выносливости, то с помощью МТЗ можно решить комплексную задачу в подготовке спортсменов, т.е. – или совершенствование одновременно нескольких физических способностей, или комплексное решение задач физической и технико-тактической подготовки.

Тренировочное задание, как первый «блок» в структуре тренировочного процесса, В.Г. Алабин (1994) рассматривает как часть плана тренировочного занятия, состоящего из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых для решения определенных педагогических задач тренировочного процесса. Вероятнее всего, впервые обозначил термин «тренировочное задание» Д.А. Аросьев (1968): «Тренировочное задание – это назначенное для тренировки упражнение со всеми возможными условиями его выполнения, и, в том числе, разного рода установками, формируемыми у спортсмена». По мнению В.П. Попова (1982), тренировочное задание – это физическое упражнение со всеми необходимыми условиями его выполнения, позволяющими решать определенную педагогическую задачу.

Ю.В. Верхошанский (1988), тренировочное задание рассматривает как структурный элемент моделирования тренировочного процесса. О необходимости использования тренировочных заданий в подготовке спортсменов указывается в работах В.Н. Платонова (1980, 1984, 1997, 2004); Б.А. Шустина (1995), А.Г. Рыбковского (1998), В.А. Романенко (1999), Е.В. Федотовой (2001),

Специалистами теории и практики спорта в течение последних десятилетий уделяется достаточно большое внимание использованию тренировочных заданий в процессе подготовки спортсменов. В тоже время, использование модельных тренировочных заданий в подготовке спортсменов, в том числе и футболистов, представляется достаточно перспективным и эффективным. При этом, необходимо обозначить основные различия между тренировочным заданием (ТЗ) и модельным тренировочным заданием (МТЗ).

Во-первых – ТЗ характеризует в целом содержание упражнений, тогда как МТЗ включает в себя не только содержание тренировочной работы, а также ее направленность согласно основной цели тренировочной нагрузки (объема, интенсивности, координационной сложности и т.п.).

Во-вторых – в отличие от ТЗ, которое направлено на решение, как правило, одной избирательной задачи, МТЗ решает эту задачу комплексно. Например, совершенствование скоростных способностей спортсменов.

В-третьих – главной особенностью МТЗ в отличие от ТЗ является строго расписанный алгоритм выполнения тренировочной работы.

Исходя из вышеизложенного, модельное тренировочное задание должно соответствовать таким требованиям:

- основной цели тренировочного процесса;
- конкретному содержанию двигательной деятельности;
- учету основных компонентов тренировочной нагрузки;
- строгой (алгоритмизированной) последовательности выполнения тренировочной работы.

Таким образом, *модельное тренировочное задание* представляет собой строго регламентированное содержание двигательной деятельности спортсменов, с учетом контроля компонентов тренировочной нагрузки и отвечающей основной цели и направленности тренировочного процесса.

Разработка модельных тренировочных заданий для подготовки квалифицированных футболистов. При разработке МТЗ за основу были взяты положения из фундаментальных работ по теории и практике спорта (Матвеев, 1975; Зациорский, 1982; Платонов, 1984, 1997, 2004; Верхошанский, 1988, 2005; Годик, 1988, 2006; Зотов, 1990; Мищенко, 1990; Шустин, 1995; Озолин, 2002; Гордон, 2008; Иссурин, 2010), упражнения из научно-методических работ по спортивным играм (Климин, Колосков, 1982; Романенко, 2005; Чанади, 1985; Качалин, 1986; Зеленцов, Лобановский, 1988; Портнов, 1998; Тюленьков, 2007; Сассо, 2003; Лисенчук, 2003; Люкшинов, 1989; Качани, Горский, 2004; Селуянов, 1991; Железняк, 1988; Вихров, Дулибский, 2005; Костюкевич, 2006, 2011; Лях, Витковски, 2010, Айрих с соавт., 1982; Безруков с соавт., 1984; Чатинян, 1986; Невмянов с соавт., 1989; Костюкевич, 1990; Удилов, 1999; Федотова, 2004, 2007; Anders, 1999; Ensin, 2001 и др.), а также упражнения из практики работы тренеров клубных и сборных команд Украины, России, Беларуси, Польши, Нидерландов, Англии, Испании, Ирландии, Италии, Германии и др. Многие упражнения, которые были использованы при разработке МТЗ взяты из практики работы автора этой книги.

В процессе педагогического наблюдения за тренировочной деятельностью футболистов фиксировалось: содержание упражнения, его продолжительность, интенсивность и количество игроков, которые его выполняли. Все упражнения по цели их применения были разбиты на шесть групп: упражнения для совершенствования двигательных качеств; упражнения для совершенствования физической подготовленности во взаимосвязи с техникой; упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства; упражнения для совершенствования взаимодействий игроков в

фазе владения мячом; упражнения для совершенствования взаимодействий игроков в фазе отбора мяча, упражнения для совершенствования соревновательной подготовленности футболистов.

Для определения интенсивности упражнений, которые выполняли отдельные спортсмены использовались инструментальные методы измерения ЧСС с помощью Polar, Topcom Sport HB 8M00. Информация о выполненной нагрузке обрабатывалась с помощью специальной компьютерной программы с последующей распечаткой данных.

На рис. 2.9 представлены данные о выполнении нагрузки футболистом высокой квалификации (К.В.): бег 4×400 м, с паузой между упражнениями 5 мин. В этом упражнении средняя ЧСС составляла 119 уд·мин⁻¹, минимальная ЧСС – 84 уд·мин⁻¹ и максимальная ЧСС – 218 уд·мин⁻¹. В процессе упражнения было затрачено 369,5 ккал энергии. Общее время тренировочного задания, включая разминку и заминочные упражнения составило 40 мин.

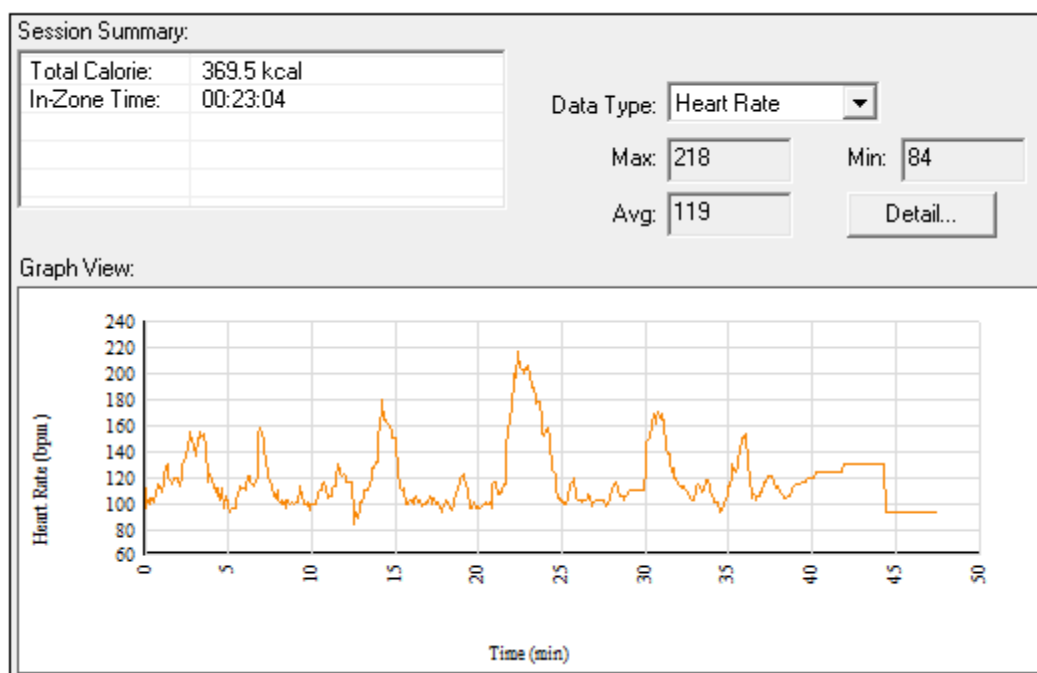


Рис. 2.9. Динамика и значение ЧСС в квалифицированного футболиста (Б.Я.) при выполнении тренировочной нагрузки: бег 4x400 м

Фрагмент выполнения упражнений технико-тактического характера квалифицированным футболистом (Б.С.) представлен на рис. 2.10. На протяжении 23 мин футболист участвовал в выполнении упражнения – квадрат 4x2. Это одно из «популярных» упражнений в футболе. Как видно из рисунка, наиболее высокие значения ЧСС были зафиксированы в тот момент, когда футболист находился в середине квадрата и пытался перехватить мяч.

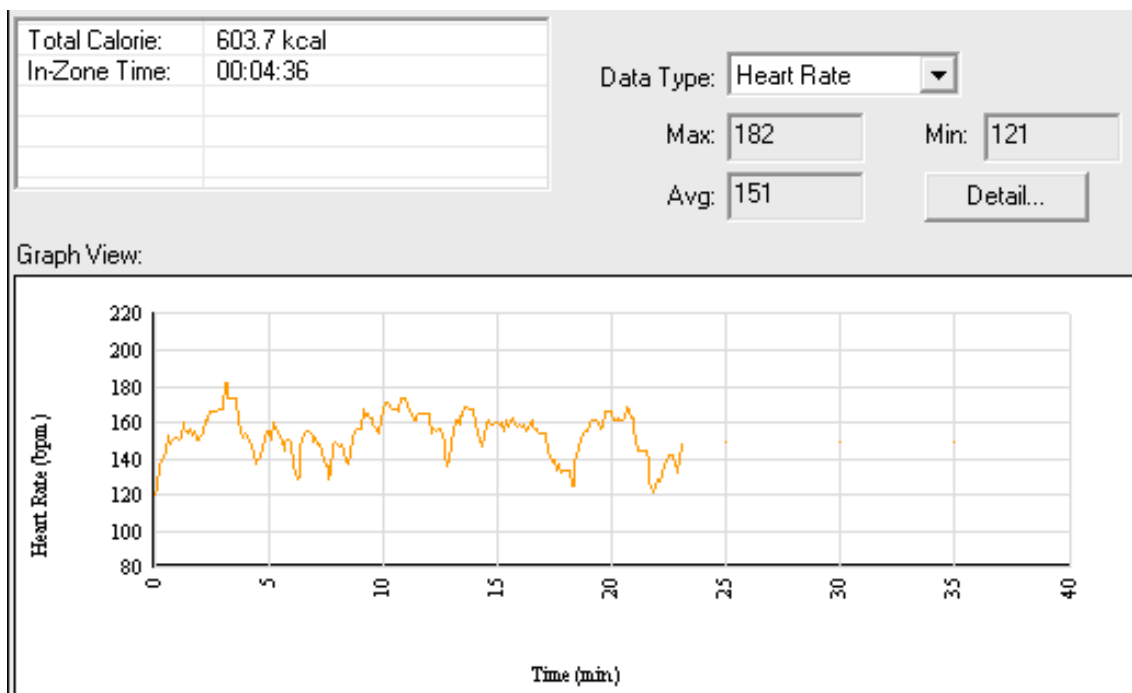


Рис.2.10. Динамика и значение ЧСС в квалифицированного футболиста (Б.С.) при выполнении технико-тактического упражнения: квадрат 4х2. (8-9, 13-14, 17-18, 21-22 мин – паузы)

На рис. 2.11 представлена динамика ЧСС и величина нагрузки в квалифицированного футболиста (С.В.) в тренировочном занятии, носившего комплексный характер.

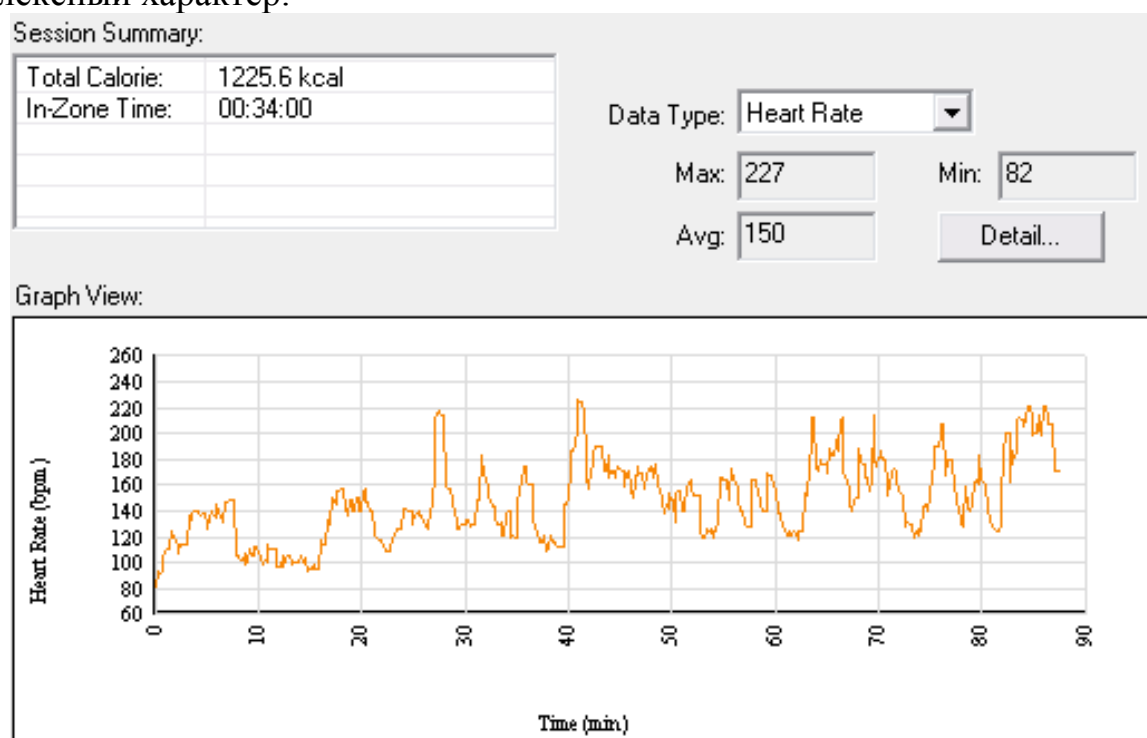


Рис. 2.11. Динамика и значение ЧСС в квалифицированного футболиста (С.В.) в процессе тренировочного занятия комплексного характера

Тренировочное занятие длилось 90 мин:

- 1-18 мин – разминка (произвольные передачи мяча в сочетании с бегом, стретчинг, беговые упражнения, стретчинг)

- 17-19 мин – пауза;
- 19-34 мин – технико-тактические упражнения (передачи двумя мячами через среднего, сначала в два, потом в одно касание, передачи в сочетании с ведением мяча и ударами по воротам);
- 34-36 мин – пауза (вода 100-150 мл);
- 36-59 мин – совершенствование технико-тактического мастерства в сочетании с совершенствованием специальной скоростной выносливости (спурт с мячом 6х4 с центра поля; скоростная атака 4х3 от линии первой зоны до линии третьей зоны; атака сходу 8х8 от линии первой зоны до линии третьей зоны, нападающие перед защитниками имеют гандикап 5 м. Пауза между повторениями 45-60 сек);
- 59-62 мин – пауза (вода 100-150 мл);
- 62-77 мин – игровое упражнение 10х10 на всём поле (удержание мяча в два касания, разрешается спурт с мячом);
- 77-81 мин – пауза (вода 100-150 мл);
- 81-86 мин – прыжковые и скоростные упражнения;
- 86-90 мин – заминочные упражнения (медленный бег, стретчинг, атлетические упражнения).

В этом тренировочном занятии было зафиксировано минимальное значение ЧСС – 82 уд·мин⁻¹, максимальное значение ЧСС – 227 уд·мин⁻¹, среднее значение ЧСС – 150 уд·мин⁻¹. Величина нагрузки (1225,6 ккал) практически соответствовала соревновательной нагрузке.

Характеристика соревновательной нагрузки представлена на рис. 2.12, на котором зафиксированы значения ЧСС (среднее – 159 уд·мин⁻¹, максимальное – 212 уд·мин⁻¹, минимальное – 117 уд·мин⁻¹) и затраты энергии (771,9 ккал).

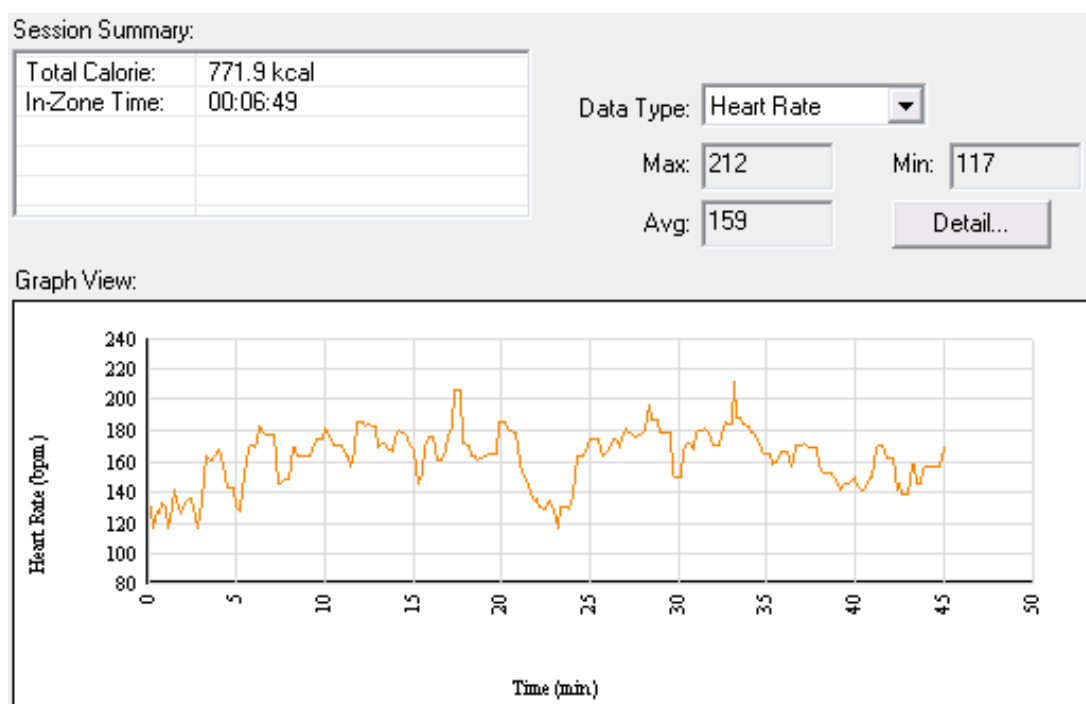


Рис. 2.12. Динамика и значение ЧСС в квалифицированного футболиста, крайнего полузащитника (Н.Д.), во время первого тайма календарной игры

На рис. 2.13. представлена динамика ЧСС и затраты энергии квалифицированного футболиста, центрального защитника (П.В.), во время контрольного матча.

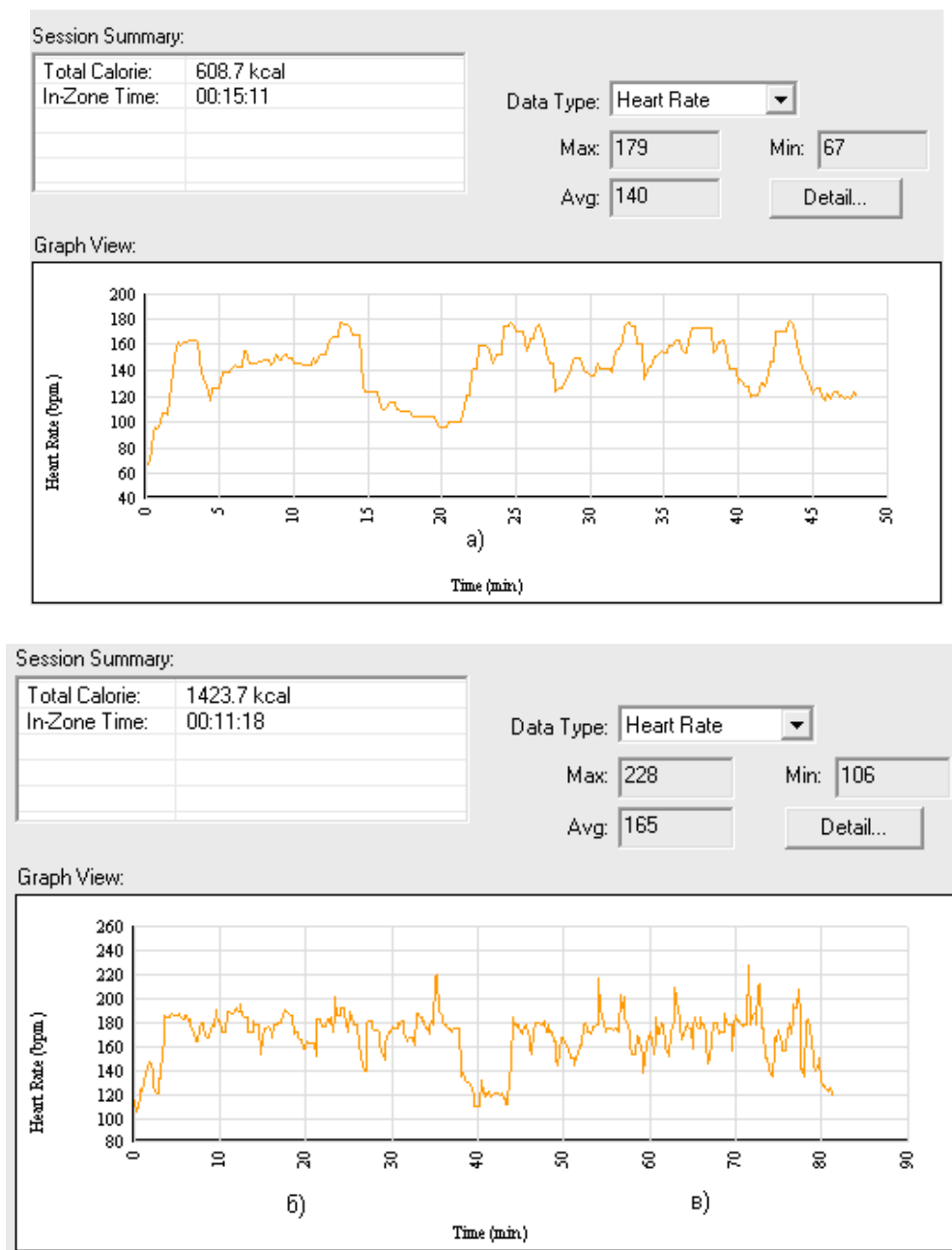






























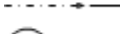
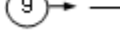








Рис. 13. Динамика и значение ЧСС в квалифицированного футболиста, центрального защитника (П.В.), во время контрольного матча

Проведённые на протяжении нескольких лет исследования позволили разработать модельные тренировочные задания (МТЗ) для совершенствования физической, функциональной, технико-тактической, игровой и соревновательной подготовленности спортсменов высокой квалификации в футболе. С учётом вышеизложенных уровней подготовленности футболистов МТЗ были разбиты на шесть групп (рис. 2.14).



Рис. 2.14. Модельные тренировочные задания в тренировочном процессе квалифицированных футболистов

Условные обозначения для разработки модельных тренировочных заданий

-  — полевой игрок команды, владеющий мячом
-  — вратарь команд, владеющий мячом
-  — полевой игрок команды, отбирающий мяч
-  — вратарь команд, отбирающий мяч
-   — правый защитник
-   — центральный защитник (левый)
-   — центральный защитник (правый)
-   — левый защитник
-   — правый полузащитник
-   — опорный полузащитник
-   — левый полузащитник
-   — нападающий (правый вингер)
-   — центральный полузащитник (центральный нападающий)
-   — нападающий (левый вингер)
-  — перемещение игрока без мяча
-  — перемещение игрока с мячом (ведение мяча)
-  — передача мяча низом
-  — передача мяча верхом (заброс)
-  — предполагаемая передача мяча
-  — направление движения игрока
-  — мяч
-  — удар по воротам
-  — удар по воротам головой
-  — игрок, владеющий мячом
-  — стойка
-  — свободная зона
-  — игрок команды А
-  — игрок команды Б

2.5.1. Модельные тренировочные задания для совершенствования двигательных способностей квалифицированных футболистов

Таблица 2.30

Модельное тренировочное задание для совершенствования скоростных способностей квалифицированных футболистов

Цель: повышение уровня скоростных способностей.

Место: спортивный зал 26x42 м (манеж).

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС:30	28 мин – работа 2 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	300	10,7			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется в игровом зале или манеже. Перед этим выполняется разминка (МКР: табл. 2.2). МТЗ выполняется в первые дни микроцикла базового развивающего мезоцикла. Объем непосредственной нагрузки при выполнении МТЗ в одном тренировочном занятии составляет 20-25 мин (360-400 м скоростной работы). При выполнении МТЗ используются методы: повторный и интервальный. Интервалы отдыха пассивные (ЧСС в конце ИО – 102-108 уд·мин ⁻¹).						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 20 м с места	3,08''	М	2	60'	156-162	10
2 шаг	Бег 20 м с места	3,08''	М	2	60'	162-168	12
3 шаг	Бег 30 м с места	4,30''	М	2	80''	168-174	15
4 шаг	Бег 30 м с места	4,30''	М	2	80''	168-174	16
5 шаг	Бег 15 м с места	2,85''	М	2	45''	156-162	10
6 шаг	Бег 15 м с места	2,85''	М	2	45''	162-168	10
7 шаг	Бег 15 м с ходу	1,75''	М	2	45''	162-168	10
8 шаг	Бег 15 м с ходу	1,75''	М	2	45''	162-168	10
9 шаг	ИО: активный отдых (стретчинг, передачи набивных мячей)	5'	-	-	5'	126-132	18
10 шаг	Повторение 1-9 шагов	-	-	-	-	-	101
11 шаг	Бег 10 м с места (повт. 5 раз)	1,8''	М	2	45''	156-162	8
12 шаг	Бег 10 м с ходу (повт. 5 раз)	1,3''	М	2	45''	156-162	8
13 шаг	Заминочный бег, ходьба, стретчинг	4'	-	-	4'	114-120	4

Таблица 2.31

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростных способностей квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростных способностей.

Место: легкоатлетическая дорожка стадиона.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 31	30 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	314	10,4			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется на легкоатлетической дорожке стадиона (или на хоккейном поле). Перед этим выполняется разминка (МКР: табл. 2.4). МТЗ выполняется в первые дни базового стабилизирующего мезоцикла. Объем непосредственной нагрузки при выполнении МТЗ составляет 20-30 мин (360-540 м). Интервалы отдыха между упражнениями пассивные (ЧСС в конце ИО – 102-108 уд·мин ⁻¹). При выполнении МТЗ используются методы: повторный и интервальный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 15 м с места	2,85''	М	2	45''	156-162	10
2 шаг	Бег 15 м с места	2,85''	М	2	45''	156-162	10
3 шаг	Бег 30 м с места	4,30''	М	2	60''	168-174	16
4 шаг	Бег 30 м с места	4,30''	М	2	80''	168-174	15
5 шаг	Бег 15 м с ходу	1,75''	М	2	45''	162-168	10
6 шаг	Бег 15 м с ходу	1,75''	М	2	45''	162-168	10
7 шаг	Бег 40 м с места	5,50''	М	2	2'	174-180	36
8 шаг	Бег 40 м с места	5,50''	М	2	2'	174-180	36
9 шаг	ИО: активный отдых (стретчинг, атлетизм)	5'	-	-	5'	126-132	18
10 шаг	Повторение 2-9 шагов	-	-	-	-	-	142
11 шаг	Заминочный бег, ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	6'	-	-	6'	114-120	12

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростных способностей квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростных способностей.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 32	16 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	225	14,1			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется на футбольном поле. Перед этим выполняется разминка (МКР: табл. 2.5). МТЗ выполняется в первые дни микроцикла предсоревновательного мезоцикла. Это МТЗ может также выполняться в процессе соревновательных и межигровых мезоциклов. Объем непосредственной нагрузки при выполнении МТЗ составляет 12-15 мин (200-260 м). Паузы отдыха пассивные (ЧСС в конце ИО – 102-108 уд·мин ⁻¹). При выполнении МТЗ используются методы: повторный, интервальный, соревновательный.						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>РКС</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 10 м с места	1,8''	М	2	45''	156-162	10
2 шаг	Бег 15 м с ходу	1,3''	М	2	45''	162-168	11
3 шаг	Бег 15 м с места	2,85''	М	2	45''	156-162	10
4 шаг	Бег 15 м с ходу	1,75''	М	2	45''	162-168	10
5 шаг	Бег 20 м с места	3,08''	М	2	60'	162-168	11
6 шаг	Бег 30 м с места	4,30''	М	2	80''	168-174	13
7 шаг	Бег 40 м с места	5,50''	М	2	2'	174-180	36
8 шаг	Бег 50 м с места	6,85''	М	2	2,5'	174-186	60
9 шаг	Бег 50 м с места	6,85''	М	2	2,5'	174-186	60
10 шаг	Заминочный бег, ходьба, стретчинг	4'	-	-	4'	114-120	4

Модельное тренировочное задание для повышения скоростной выносливости квалифицированных футболистов

Цель: повышение уровня скоростной выносливости.

Место: беговая дорожка стадиона.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 33	68 мин – работа 6 мин – ОМУ	Анаэробная гликолитическая	889	13,1			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после специальной разминки (МКР табл.2.4).						
	МТЗ выполняется во второй части базового развивающего и в базовом стабилизирующем мезоциклах. МТЗ также может выполняться во второй части 2-го подготовительного периода. Объем нагрузки в одном тренировочном занятии составляет 67-70 мин (6000 м беговой работы). В интервалах отдыха восстановление ЧСС должно быть до 114-126 уд·мин ⁻¹). Методы: интервальный. В ИО: ходьба, восстановление дыхания. Условное название МТЗ: «Горка Реала».						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 200 м с $V = 5,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	35''	В	2	3'	180-196	57
2 шаг	Бег 400 м с $V = 5,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	75''	В	2	4'	186-192	92
3 шаг	Бег 600 м с $V = 5,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	В	2	5'	186-192	115
4 шаг	Бег 800 м с $V = 4,8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'45''	В	2	6'	186-192	138
5 шаг	Бег 1000 м с $V = 4,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	3'45''	В	2	7'	186-192	161
6 шаг	Бег 800 м с $V = 4,8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'45''	В	2	6'	186-192	138
7 шаг	Бег 600 м с $V = 5,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	В	2	5'	186-192	115
8 шаг	Бег 400 м с $V = 5,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	75''	В	2	4'	186-192	92
9 шаг	Бег 200 м с $V = 5,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	35''	В	2	3'	180-196	57
10 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	8'	114-126	16

Таблица 2.34

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростной выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростной выносливости.

Место: стадион, лес.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 34	47 мин – работа 6 мин – ОМУ	Анаэробная гликолитическая	447	9,5			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ способствует повышению уровня скоростной выносливости и функциональной подготовленности футболистов. Для этого МТЗ характерны более короткие интервалы отдыха между упражнениями. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР табл. 2.4). Во время отдыха футболистам желательно выпить 100-150 мл воды. Методы: интервальный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>T</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 300 м с $V = 6,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	50''	В	2	4'	174-180	39
2 шаг	Ходьба (2'), стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	2
3 шаг	Бег 250 м с $V = 6,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	40''	В	2	3'30''	180-196	44
4 шаг	То же, что и 2 шаг	3'30''	Н	1	-	114-120	2
5 шаг	Бег 200 м с $V = 6,6 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	30''	В	2	2'30''	180-186	36
6 шаг	Бег 150 м с $V = 7,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	20''	М	2	1'40''	186-192	46
7 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	1'40	Н	1	-	120-126	-
8 шаг	Бег 100 м с $V = 7,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	13''	М	2	2'	192-198	42
9 шаг	То же, что и 7 шаг	2'	Н	1	-	114-120	-
10 шаг	Отдых Повторение 1-го–10-го шагов	5'	-	-	-	-	-
11 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения	10'	Н	1	-	114-132	251

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростной выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростной выносливости.

Место: 400-метровая дорожка стадиона.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 35	81 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная (алактатно- гликолитическая)	544	6,7			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ отображает тренировочное занятие с целью повышения скоростной выносливости. Беговые упражнения выполняются по часовой стрелке. Дорожка стадиона предварительно размечается на 30-метровые и 50-метровые отрезки. Методы: повторный, интервальный						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 1200 м с $V = 2,2 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	12'	Н	1	-	114-120	18
2 шаг	Стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
3 шаг	Беговые упражнения	4'	С	2	-	132-138	18
4 шаг	Стретчинг	2'	Н	1	-	114-120	3
5 шаг	Бег 30 м через 30 м ходьбы (10 раз)	6' (4,4- 4,6)''	М	2	30''	174-186	136
6 шаг	Бег 400 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	2'30''	Н	1	-	120-132	7
7 шаг	Стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
8 шаг	Бег 50 м через 50 м ходьбы	11' (6,8- 7,0)''	М	2	60''	168-180	168
9 шаг	Бег 400 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	2'30''	Н	1	-	120-132	7
10 шаг	Стретчинг	2'	Н	1	-	114-120	3
11 шаг	Бег 50 м через 50 м ходьбы (10 раз)	6' (4,4- 4,6)''	М	2	30''	168-180	136
12 шаг	Бег 400 м с $V = 2,2 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	4'	Н	1	-	114-120	6
13 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения	10'	Н	1	-	120-132	30

Таблица 2.36

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростной выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростной выносливости.

Место: стадион, лес.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 36	51 мин – работа 6 мин – ОМУ	Анаэробная – гликолитическая	358	7,0			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ способствует повышению уровня скоростной выносливости, что в целом повышает функциональную подготовленность. Перед МТЗ должна быть выполнена разминка (МКР: табл. 2.4). Во время отдыха футболистам желательно выпить 100-150 мл воды. Методы: интервальный						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 300 м с $V = 5,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	60''	В	2	5'	168-174	33
2 шаг	Ходьба (2'), стретчинг	5'	Н	1	-	114-120	3
3 шаг	Бег 250 м с $V = 5,6 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	45''	В	2	3'30''	174-180	32
4 шаг	Ходьба (1'30''), стретчинг	3'30''	Н	1	-	114-120	2
5 шаг	Бег 200 м с $V = 4,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	45''	В	2	2'30''	168-174	27
6 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	2'30''	Н	1	-	114-120	-
7 шаг	Бег 150 м с $V = 6,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	23''	В	2	1'40''	180-186	38
8 шаг	То же, что и 6 шаг	1'40''	Н	1	-	120-126	-
9 шаг	Бег 100 м с $V = 7,1 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	14''	М	2	2'	180-186	38
10 шаг	То же, что и 6 шаг	1'40''	Н	1	-	120-126	-
11 шаг	Отдых	5'	-	-	-	-	-
12-21 шаг	Повторение 1-го–10-й шагов	-	-	-	-	-	-
22 шаг	Стретчинг	6'	Н	1	-	114-120	6

Таблица 2.37

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростно-силовой подготовленности и скоростной выносливости
квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростно-силовой подготовленности и скоростной выносливости

Место: манеж (дорожка 200 м), стадион, лес.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 37	39 мин – работа 6 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная гликолитическая	436	11,2			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Перед выполнением МТЗ необходимо сделать разминку (МКР: табл. 2.4). На одной из дорожек манежа или стадиона ставятся 10 барьеров высотой 0,7 м (расстояние между барьерами 1 м). Во время бега футболисты должны находиться друг от друга на расстоянии 5-6 м.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	1. Бег 200 м с $V = 3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	57''	С	2	-	150-156	15
	2. Бег 200 м с $V = 3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ с прыжками через 10 барьеров	70''	Б	2	-	168-174	40
	3. Бег 200 м с $V = 3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ с прыжками через 10 барьеров	70''	Б	2	-	174-180	40
	4. Бег 200 м с $V = 3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	57''	С	2	-	156-162	18
2 шаг	Стретчинг	5'	Н	1	-	120-126	12,5
3 шаг	Повторение 1-го–4-го шагов	-	-	-	-	-	-
4 шаг	Стретчинг	5'	Н	1	-	120-126	12,5
5 шаг	Повторение 1-го–4-го шагов	-	-	-	-	-	-
6 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	2'	Н	1	-	114-120	-
7 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	16'	Н-С	1-2	-	126-138	72

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростной выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростной выносливости.

Место: стадион.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 38	58 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная гликолитическая	391	6,7			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ направлено на повышение уровня скоростной выносливости. Основным упражнением в этом МТЗ является бег 5х400 м. Футболисты 400 м бегут со скоростью 4,5 м·с ⁻¹ , 400 м – ходьба (2 мин). В конце интервала отдыха ЧСС – 120-126 уд·мин ⁻¹ . Методы: повторный, интервальный.						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 1200 м с $V = 2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	8'	Н	1	-	126-132	28
2 шаг	Стретчинг	6'	Н	1	-	114-120	9
3 шаг	Беговые упражнения	4'	С	2	-	132-138	18
4 шаг	Стретчинг	2'	Н	1	-	114-120	3
5 шаг	Бег 5х400 м с $V = 4,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ Выполнить 5 раз	16' (88'')*	В	2	2	174-186	272
6 шаг	Стретчинг	2'	Н	1	-	114-120	3
7 шаг	Бег 1200 м с $V = 2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	8'	Н	1	-	126-132	28
8 шаг	Стретчинг	12'	Н	1	-	114-132	30

* В скобках указано время выполнения отдельного упражнения

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростной выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростной выносливости.

Место: стадион, лес.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 39	34 мин – работа; 6 мин – ОМУ	Анаэробная гликолитическая	405	11,9			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Перед выполнением МТЗ проводится разминка (МКР: табл.2 4). Основной целью МТЗ является повышение скоростной выносливости футболистов через упражнения высокой интенсивности. После 7 шага футболистам желательно выпить 100-150 мл воды.						
Алго- ритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 600 м с $V = 4,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'30''	В	2	2'30''	168-174	63
2 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	2'30''	Н	1	-	120-126	-
3 шаг	Бег 500 м с $V = 4,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	В	2	2'	168-174	52
4 шаг	То же, что и 2 шаг	2'	Н	1	-	120-126	-
5 шаг	Бег 400 м с $V = 4,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'50''	В	2	1'30''	168-174	46
6 шаг	То же, что и 2 шаг	1'30''	Н	1	-	120-126	-
7 шаг	Бег 250 м с $V = 4,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	1'	В	2	1'	168-174	39
8 шаг	То же, что и 2 шаг	1'	Н	1	-	126-136	-
9 шаг	Бег 250 м с $V = 4,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	1'	В	2	1'	174-180	46
10 шаг	То же, что и 2 шаг	1'	Н	1	-	126-136	-
11 шаг	Бег 400 м с $V = 4,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	1'30''	В	2	1'30''	180-186	74
12 шаг	То же, что и 2 шаг	1'30''	Н	1	-	126-132	-
13 шаг	Бег 500 м с $V = 4,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	В	2	2'	174-180	62
14 шаг	То же, что и 2 шаг	2'	Н	1	-	120-126	-
15 шаг	Бег 600 м с $V = 4,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'30''	В	2	2'30''	168-174	63
16 шаг	То же, что и 2 шаг	2'30''	Н	1	-	120-126	-
17 шаг	Стретчинг	6'	Н	1	-	114-120	6

Таблица 2.40

Модельное тренировочное задание для совершенствования общей выносливости квалифицированных футболистов

Цель: повышение уровня общей выносливости.

Место: лес.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 40	83 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно- анаэробная	618	7,4			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ проводится в 1-ом или во 2-ом подготовительных периодах. Перед этим выполняется разминка: аэробный бег 800 м, ЧСС 126-132 уд·мин ⁻¹ , стретчинг, ОРУ и беговые упражнения. Наиболее подходящее место для такой работы – лес. Выполняется две серии повторного бега 4×1000 м. В интервалах отдыха выполняются упражнения на гибкость. После первой серии бега 4×1000 м футболисты пьют воду. Методы: непрерывный, равномерный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Бег 1000 м с $V = 2,5 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	6'30''	Н	1	-	120-132	19
2 шаг	Стретчинг	6'	Н	1	-	114-120	9
3 шаг	Повторный бег 4x1000 м с $V = 3,7 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	25 (4'30'')	Б	1	2'30' ,	162-168	275
4 шаг	Стретчинг и атлетизм	2'	Н	1	-	114-132	25
5 шаг	Повторный бег 4x1000 м с $V = 3,7 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	3'45''	Б	1	2'30' ,	162-168	275
6 шаг	Ходьба и стретчинг	10'	Н	1	-	114-120	15

Таблица 2.41

Модельное тренировочное задание для совершенствования общей выносливости квалифицированных футболистов

Цель: повышение уровня общей выносливости.

Место: 400-метровая дорожка стадиона.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 41	28 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	300	10,7			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется на дорожке стадиона. Перед этим выполняется разминка: медленный бег 800 м с ЧСС 126-132 уд·мин ⁻¹ , стретчинг, ОРУ и беговые упражнения. При выполнении основного задания футболисты должны бежать одной группой. В интервалах отдыха выполняются упражнения для восстановления дыхания, стретчинг и ходьба по дорожке стадиона. Методы: непрерывный, равномерный.						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>РКС</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'30"	С	2	3'	156-162	58
2 шаг	ИО: стретчинг	3'	Н	1	-	114-120	-
3 шаг	Бег 1000 м с $V = 4,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'	Б	2	3'	162-174	72
4 шаг	ИО: ходьба по дорожке стадиона	3'	Н	1	-	120-126	-
5 шаг	Бег 1000 м с $V = 4,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	3'45"	В	2	3'	168-174	78
6 шаг	ИО: ходьба по дорожке стадиона	3'	Н	1	-	114-120	3
7 шаг	Бег 1000 м с $V = 4,8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	3'30"	В	2	3'	174-180	93
8 шаг	ИО: ходьба	2'	Н	1	-	120-126	4
9 шаг	Стретчинг	6'	Н	1	-	114-120	12

Таблица 2.42

Модельное тренировочное задание для совершенствования общей выносливости квалифицированных футболистов

Цель: повышение уровня общей выносливости.

Место: стадион, лес.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 42	101 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробная, аэробно-анаэробная	665	6,9			
Содержание и схема выполнения МТЗ		Основной целью этого МТЗ является повышение уровня общей выносливости игроков. В начале и в конце бега фиксируется ЧСС. После 13 и 24 шага футболистам можно выпить по 200 мл воды. Методы: непрерывный, равномерный.					
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	1.1. Бег 400 м с $V = 2,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ 1.2. Бег 400 м с $V = 2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ 1.3. Бег 400 м с $V = 3,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	3' 2'30" 2'13"	Н Н С	1 1 1	- - -	114-120 120-126 138-144	4,5 6 16,5
2 шаг	Ходьба 200 м и общеразвивающие упражнения	4'	Н	1	-	120-126	10
3 шаг	Стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
4 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	5'	С	2	3'	150-156	45
5 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	3'	Н	1	-	114-120	-
6 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'45"	Б	2	3'	156-162	54
7 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
8 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'30"	Б	2	3'	156-162	58
9 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
10 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,9 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'15"	Б	2	3'	162-168	66
11 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
12 шаг	Бег 1000 м с $V = 4,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'	Б	2	3'	168-174	78
13 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
14 шаг	Бег 1000 м с $V = 4,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'	Б	2	3'	168-174	78
15 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
16 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,9 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'15"	Б	2	3'	162-168	66
17 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
18 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'30"	Б	2	3'	156-162	58
19 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
20 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'45"	Б	2	3'	156-162	54
21 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
22 шаг	Бег 1000 м с $V = 3,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	5'	С	1	3'	150-156	45
23 шаг	То же, что и 5 шаг	3'	Н	1	-	114-120	-
24 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	10'	Н	1	-	120-132	30

Таблица 2.43

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростно-силовой выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростно-силовой выносливости.

Место: стадион (трибуны – 63 ступеньки).

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 43	49 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	386	7,9			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является повышение уровня скоростно-силовой выносливости на фоне аэробной работы. МТЗ может выполняться без предварительной разминки. Основным условием МТЗ является максимально быстрое выбегание вверх по ступенькам (63 ступеньки). Методы: повторный, интервальный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Бег 1200 м с $V = 2,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	12'	Н	1	-	114-120	18
2 шаг	Стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
3 шаг	Бег 200 м с $V = 3,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	60''	С	1	-	144-150	10
4 шаг	Бег вверх по ступенькам. Спуск.	3-9''	В	2		174-180	46
		50-60''	Н	2		138-144	-
5 шаг	Повторение 4 шага.	3-9''	В	2		174-180	46
		50-60''	Н	2		138-144	-
6 шаг	Бег 300 м с $V = 3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	1'30''	С	1	-	150-156	9
7 шаг	Повторение 4 и 5 шагов.	2'20''	От В до Н	2	-	174-180	92
8 шаг	Бег 700 м с $V = 3,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	13''	М	2	2'	192-198	34
9 шаг	Повторение 4 и 5 шагов	2'20''	От В до Н	2	-	174-180	92
10 шаг	Бег 1200 м с $V = 2,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	12'	Н	1	-	114-120	18
11 шаг	Ходьба 200 м, стретчинг, атлетические упражнения	10'	Н	1	-	114-120	15

Таблица 2.44

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростно-силовой выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростно-силовой выносливости.

Место: стадион (трибуны 36 ступенек).

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 44	79 мин. – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	386	7,9			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью тренировочной работы в этом МТЗ является повышение скоростно-силовой выносливости. В этом задании работа выполняется достаточно интенсивно и в большом объеме. Методы: интервальный, повторный						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 1200 м с $V = 2,8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	7'	С	1	-	132-138	32
2 шаг	Стретчинг	7'	Н	1	-	114-120	10,5
3 шаг	1. Бег 300 м с $V = 2,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'30''	Н	1	-	108-110	2,5
	2. Бег вверх по 36 ступенькам.	5''	Б	2	60''	150-156	11
	3. Спуск.	60''	С	2	-	132-138	-
	4. Бег вверх по 36 ступенькам.	10''	В	2	90''	174-180	31
	5. Спуск и ходьба.	90''	Н	2	-	132-138	-
4 шаг	Повторить 3 шаг еще 9 раз.	-	-	-	-	-	-
5 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	10'	Н	1	-	120-132	30

Таблица 2.45

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростно-силовой выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростно-силовой выносливости.

Место: стадион (трибуны 36 ступенек).

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 45	70 мин – работа 5 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	465	6,6			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является повышение уровня скоростно-силовой выносливости, а также укрепление мышц ног, спины и плечевого пояса. Для выполнения МТЗ привлекаются только футболисты, у которых нет микротравм, отсутствуют жалобы на боли в позвоночнике и т.п. Методы: повторный, интервальный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 1600 м с $V = 2,7 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	6'	Н	1	-	126-320	21
2 шаг	Стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
3 шаг	Беговые упражнения	6'	С	2	15''	150-156	45
4 шаг	Стретчинг	2'	Н	1	-	114-120	3
5 шаг	Бег по ступенькам вверх (36 ступенек)	5''	Б	2	60''	150-156	11
6 шаг	Спуск и отдых	60''	Н	2	-	132-138	-
7 шаг	1. Подъем по 36 ступенькам с партнером на спине	45''	С	2	60''	156-162	18
	2. Спуск	60''	Н	2	-	132-138	-
	3. То же, что 1, но партнеры меняются местами	45''	С	2	60''	156-162	18
	4. Спуск	60''	Н	2	-	132-138	-
8 шаг	Повторить 7 шаг еще 9 раз	-	-	-	-	-	-
9 шаг	Бег 800 м с $V = 2,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	6'	Н	1	-	114-120	9
10 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	10'	Н	1	-	120-132	30

Таблица 2.46

Модельное тренировочное задание для совершенствования физической подготовленности квалифицированных футболистов

Цель: повышение уровня скоростно-силовой и скоростной подготовленности.

Место: спортивный зал, стадион, футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 46	72 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	675	9,4			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ направлено на развитие уровня скоростной и скоростно-силовой подготовленности. Перед МТЗ должна быть проведена разминка (МКР: табл. 2.4). В интервалах отдыха между упражнениями необходимо вовлечь в работу группы мышц рук, плечевого пояса, спины, живота и т.д. По возможности использовать набивные мячи. Методы: повторный, интервальный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Бег 10 м медленно, 10 м - ускорение, 30 м – рывок. Вернуться на исходную позицию «трусцой». Повторить 10 раз. ИО – 60 с.	12' (8-10'')	От Н до М	1-2	2'	162-174	144
2 шаг	Ходьба (1'), стретчинг с элементами атлетизма	5'	Н	1	-	120-132	15
3 шаг	Прыжки через 10 барьеров и ускорение 10 м. Повторить 10 раз.	12' (8-9'')	В	2	2'	168-174	156
4 шаг	Медленный бег с $V = 3,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	Н	1	-	120-126	5
5 шаг	Стретчинг с элементами атлетизма	4'	Н	1	-	114-126	8
6 шаг	Ускорения из различных исходных положений на 30 м. Повторить 10 раз. ИО – 60 с	10' (5-6'')	М	2	2'	174-180	155
7 шаг	Ходьба (1'), стретчинг с элементами атлетизма	5'	Н	1	-	120-132	15
8 шаг	Повторить 3 шаг	12' (8-9'')	В	2	2'	168-174	156
9 шаг	Медленный бег с $V = 3,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	Н	1	-	120-126	5
10 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	8'	Н	1	-	114-126	16

Таблица 2.47

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
физической подготовленности квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости.

Место: спортивный зал.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 47	100 мин – работа; 6 мин. – ОМУ	Аэробно-анаэробная	625	8,3			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется с целью повышения скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, а также адаптации к специфическим тренировочным нагрузкам. МТЗ может выполняться без предварительной разминки. По углам зала необходимо поставить 4 флажка. Это необходимо для контроля интенсивности бега. Методы: повторный, интервальный, игровой.						
Алго- ритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег с переменной интенсивностью:	15'	С-Б	1-2	-	138-150	90
	1) 4 мин с $V = 2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	4'	Н	1	-	120-126	
	2) 2 мин с $V = 2,8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	С	2	-	132-138	
	3) 1 мин с $V = 2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	1'	Н	1	-	126-132	
	4) 2 мин с $V = 3,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	С	2	-	138-144	
	5) 2 мин с $V = 3,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	С	2	-	150-156	
	6) 2 мин с $V = 4,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	Б	2	-	168-174	
	7) 2 мин с $V = 3,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	С	2	-	144-150	
2 шаг	Стретчинг	3'	Н	1	-	120-126	7,5
3 шаг	20 прыжков на месте (4 серии с ИО-30 с)	3'	В	2	30''	180-186	95
4 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	3'	Н	1	-	120-126	7,5
5 шаг	Футзал	20'	С-Б	1-3	-	162-174	240
6 шаг	То же, что и 4 шаг	3'	Н	1	-	120-126	7,5
7 шаг	То же, что и 3 шаг	3'	В	2	30''	180-186	95
8 шаг	То же, что и 4 шаг	3'	Н	1	-	120-126	7,5
9 шаг	Футзал	20'	С-Б	1-3	-	162-174	240
10 шаг	Стретчинг и атлетизм	10'	Н	1	-	120-132	30
11 шаг	Бег с $V = 2,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	Н	1	-	120-126	5

Таблица 2.48

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростно-силовой выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: повышение уровня скоростно-силовой выносливости.

Место: спортивная площадка 20х30 м, спортивный зал.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 48	81 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	896	11,1			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является повышение уровня скоростно-силовой выносливости. Перед прыжковой работой ставятся по две скамейки на боковых линиях площадки. На лицевых линиях футболисты в прыжке достают касанием пальцев баскетбольный щит.						
Алго- ритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	1) Бег с $V = 2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	Н	1	-	120-126	5
	2) Бег с $V = 3,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	С	1	-	138-144	11
	3) Бег с $V = 3,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (замыкающий делает ускорение и становится направляющим и т.д.)	4'	Б	2	-	156-168	40
	4) Бег с $V = 3,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ по прямой и с $V = 6,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ по диагонали	4'	Б-В	2	-	168-180	58
	5) Бег с $V = 2,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	2'	Н	1	-	138-144	11
2 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	1'	Н	1	-	120-126	-
3 шаг	Стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
4 шаг	Бег в сочетании с прыжками: 1-й круг – обычный; 2-й – с прыжками через скамейки и прыжками вверх; 3-й – обычный; 4-й – с прыжками и т.д. (всего 10 кругов)	8'	С-В	2	-	168-186	165
5 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	4'	Н	1	-	120-126	-
6 шаг	Футзал	30'	С-В	1-3	-	162-174	405
7 шаг	Ходьба и упражнения для восстановления дыхания	2'	Н	1	-	120-126	-
8 шаг	То же, что и 4 шаг	83'	С-В	2	-	168-186	165
9 шаг	Ходьба (1'), стретчинг, атлетические упражнения	10'	Н	1	-	120-132	30

Таблица 2.49

Модельное тренировочное задание для совершенствования физической подготовленности квалифицированных футболистов

Цель: повышение уровня скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости.

Место: 400-метровая дорожка стадиона.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 49	49 мин – работа 6 мин – ОМУ	Анаэробная (алактатно-гликолитическая)	528	10,8			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ имеет комплексную направленность. Его выполнению должна предшествовать разминка (МКР: табл.2.4.). МТЗ начинается с прыжков через 10 барьеров высотой 0,7 м, расположенных на расстоянии 1 м. ИО между отдельными сериями прыжков 60 с. Для выполнения беговой работы вокруг дорожки стадиона ставятся 8 станций на расстоянии 50 м друг от друга. Возле каждой станции находятся по 2-3 футболиста, которые бегут от станции до станции по правилам эстафеты. ИО около 40 с. Методы: повторный, интервальный						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ				Компоненты нагрузки	
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Прыжки через 10 барьеров, ускорение на 20 м. Повторить 10 раз	12' (9-10'')	В	2	2'	168-174	156
2 шаг	Медленный бег 800 м с $V = 4,2 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	4'	Н	1	-	120-126	10
3 шаг	Стретчинг с элементами атлетизма	4'	Н	1	-	114-126	8
4 шаг	Бег по станциям 16 раз по 50 м с ИО = 40 с.	15' (7-8'')	В	2	2'	174-180	332
5 шаг	Медленный бег 800 м с $V = 4,2 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	4'	Н	1	-	120-126	10
6 шаг	Стретчинг с элементами атлетизма	10''	Н	1-2	-	114-132	12

Таблица 2.50

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
координации квалифицированных футболистов**

Цель: повышение координации футболистов во взаимосвязи с быстротой.

Место: спортивный зал, манеж, футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 50	43 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	414	9,6			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после разминки (МКР: табл. 2.4). МТЗ может выполняться на всех этапах годичного тренировочного цикла, кроме втягивающего мезоцикла и переходного периода. В процессе выполнения МТЗ используются стартовые рывки из различных положений, разновидности бега, бег в сочетании с прыжками, акробатические упражнения. Объём тренировочной нагрузки в одном занятии 35-45 мин. Восстановление ЧСС в интервалах отдыха до 114-120 уд·мин ⁻¹ . Методы: повторный, соревновательный						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег 30 м (чередование обычного бега и спиной вперёд через каждые 5 м). Повторить 6 раз.	6' (6-8'')	Б	2	45''	162-174	72
2 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения	3'	У	1	3'	114-120	6
3 шаг	И.п. первые номера стоят спиной вперёд на линии старта, вторые – за 5 м от них (лицом к линии старта). По сигналу тренера первые номера 5 м бегут спиной вперёд и развернувшись на 180° выполняют рывок 20 м. Задача вторых номеров догнать и коснуться первых номеров. Повторить упражнение 6 раз	8' (4-5'')	М	2	75''	168-174	104
4 шаг	Стретчинг, атлетизм	3'	У	1	3'	114-120	6
5 шаг	То же, что и 3 шаг, но игроки меняются местами	8' (4-5'')	М	2	75''	168-174	104
6 шаг	Стретчинг, атлетизм	3'	У	1	3'	114-120	6
7 шаг	Эстафета со сменой направления движения. Игроки разделены на две команды. По сигналу первые в каждой команде начинают бег «слаломом» между стойками и добегают до черты, возвращаются к линии старта. Побеждает команда, первая вернувшаяся к линии старта. Повторить 6 раз.	9' (8-10'')	М	2	75''	168-174	110
8 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'	114-120	6

Таблица 2.51

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
координации квалифицированных футболистов**

Цель: повышение координации футболистов во взаимосвязи со скоростно-силовыми способностями.

Место: спортивный зал, манеж, футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС: 51	45 мин – работа 5 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	488	10,8			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после разминки (МКР: табл. 2.4). МТЗ выполняется в микроциклах, в которых решаются задачи совершенствования двигательной подготовленности футболистов. В процессе выполнения МТЗ используются стартовые рывки из различных положений, прыжковые упражнения. Объём тренировочной нагрузки в одном занятии 35-40 мин. Восстановление ЧСС в интервалах отдыха до 114-120 уд·мин ⁻¹ . Методы: повторный, интервальный, соревновательный						
Алго- ритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Бег по сторонам квадрата 20x20 м: по первой – лёгкий бег, по второй – прыжки с ноги на ногу, по третьей – ускорение спиной вперёд, по четвёртой – прыжки с ноги на ногу. Повторить 5 раз.	10' (1')	С	2	1'	156-152	90
2 шаг	Бег с максимальной частотой. На месте (10 с), кувырок вперёд, рывок на 20 м. Повторить 5 раз.	8' (15-17'')	М	2	80' '	162-174	96
3 шаг	Ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'	114-120	6
4 шаг	Три кувырка вперёд, прыжки через пять барьеров высотой 0,7 м (расстояние между барьерами 1 м), кувырок вперёд, рывок на 15 м. Повторить 5 раз.	9' (10-12'')	От С до М	2-3	90' '	168-180	126
5 шаг	Ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'	114-120	6
6 шаг	Эстафета со сменой направления движения с двумя набивными мячами в руках. По сигналу первые в каждой команде начинают бег слаломом между стойками и, добежав до черты возвращаются к месту старта. Повторить 5 раз.	9' (13-15'')	М	2	90' '	174-180	158
7 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'	114-120	6

2.5.2. Модельные тренировочные задания для совершенствования физической подготовленности во взаимосвязи с техникой квалифицированных футболистов

Таблица 2.52

Модельное тренировочное задание для совершенствования специальной скорости квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование специальной скорости во взаимосвязи с техникой квалифицированных футболистов.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹																																																																									
МТЗ: ДС–Т: 52	30 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробная алактатная	372	11,6																																																																									
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после разминки (МКР: табл. 2.7). МТЗ выполняется в основном в базовом стабилизирующем, предсоревновательном и соревновательном мезоциклах. В процессе выполнения МТЗ используются упражнения скоростного характера, сочетающие высокоинтенсивный бег с техникой владения мячом. Объём тренировочной нагрузки в одном тренировочном занятии 25-35 мин. Восстановление ЧСС в интервалах отдыха до 114-120 уд·мин ⁻¹ . Методы: повторный, соревновательный, круговой тренировки.																																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Алгоритм МТЗ</th> <th rowspan="2">Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ</th> <th colspan="5">Компоненты нагрузки</th> </tr> <tr> <th>t</th> <th>I</th> <th>PKC</th> <th>ИО</th> <th>ЧСС</th> <th>КВН</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 шаг</td> <td>Упражнение выполняется на площадке 20-30 м. Начинает упражнение игрок № 2: он делает быстрый пас игроку № 3 и стартует на его место. Игрок № 3, получив мяч, выполняет передачу игроку № 4 и также спринтует на его место, и т.д</td> <td>3' (5'')</td> <td>Б</td> <td>2</td> <td>45''</td> <td>162-174</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>2 шаг</td> <td>Ходьба, стретчинг</td> <td>2'</td> <td>У</td> <td>1</td> <td>2'</td> <td>114-120</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3 шаг</td> <td>То же, что и 1 шаг</td> <td>3' (5'')</td> <td>Б</td> <td>2</td> <td>45''</td> <td>162-174</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>4 шаг</td> <td>Ходьба, стретчинг</td> <td>2'</td> <td>У</td> <td>1</td> <td>2'</td> <td>114-120</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5 шаг</td> <td>Скоростное ведение мяча игроком № 9 из центра поля к линии штрафной зоны (МТЗ. 27). Игрок № 5 должен выбрать момент и на полной скорости двигаться наперед владеющему мячом</td> <td>8' (8-10'')</td> <td>Б</td> <td>2-3</td> <td>60''</td> <td>174-180</td> <td>140</td> </tr> <tr> <td>6 шаг</td> <td>Ходьба, стретчинг</td> <td>3'</td> <td>У</td> <td>1</td> <td>3'</td> <td>114-120</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7 шаг</td> <td>То же, что и 5 шаг. Игроки меняются местами</td> <td>8' (8-10'')</td> <td>Б</td> <td>2-3</td> <td>60''</td> <td>174-180</td> <td>140</td> </tr> <tr> <td>8 шаг</td> <td>Ходьба, стретчинг</td> <td>3'</td> <td>У</td> <td>1</td> <td>3'</td> <td>114-120</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН	1 шаг	Упражнение выполняется на площадке 20-30 м. Начинает упражнение игрок № 2: он делает быстрый пас игроку № 3 и стартует на его место. Игрок № 3, получив мяч, выполняет передачу игроку № 4 и также спринтует на его место, и т.д	3' (5'')	Б	2	45''	162-174	36	2 шаг	Ходьба, стретчинг	2'	У	1	2'	114-120	4	3 шаг	То же, что и 1 шаг	3' (5'')	Б	2	45''	162-174	36	4 шаг	Ходьба, стретчинг	2'	У	1	2'	114-120	4	5 шаг	Скоростное ведение мяча игроком № 9 из центра поля к линии штрафной зоны (МТЗ. 27). Игрок № 5 должен выбрать момент и на полной скорости двигаться наперед владеющему мячом	8' (8-10'')	Б	2-3	60''	174-180	140	6 шаг	Ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'	114-120	6	7 шаг	То же, что и 5 шаг. Игроки меняются местами	8' (8-10'')	Б	2-3	60''	174-180	140	8 шаг	Ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки																																																																											
		t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН																																																																						
1 шаг	Упражнение выполняется на площадке 20-30 м. Начинает упражнение игрок № 2: он делает быстрый пас игроку № 3 и стартует на его место. Игрок № 3, получив мяч, выполняет передачу игроку № 4 и также спринтует на его место, и т.д	3' (5'')	Б	2	45''	162-174	36																																																																						
2 шаг	Ходьба, стретчинг	2'	У	1	2'	114-120	4																																																																						
3 шаг	То же, что и 1 шаг	3' (5'')	Б	2	45''	162-174	36																																																																						
4 шаг	Ходьба, стретчинг	2'	У	1	2'	114-120	4																																																																						
5 шаг	Скоростное ведение мяча игроком № 9 из центра поля к линии штрафной зоны (МТЗ. 27). Игрок № 5 должен выбрать момент и на полной скорости двигаться наперед владеющему мячом	8' (8-10'')	Б	2-3	60''	174-180	140																																																																						
6 шаг	Ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'	114-120	6																																																																						
7 шаг	То же, что и 5 шаг. Игроки меняются местами	8' (8-10'')	Б	2-3	60''	174-180	140																																																																						
8 шаг	Ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'	114-120	6																																																																						

Таблица 2.53

Модельное тренировочное задание для совершенствования специальной выносливости квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование скоростной техники и функциональной подготовленности квалифицированных футболистов.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹																																									
МТЗ: ДС–Т: 53	18 мин – работа; 4 мин – ОМУ	Анаэробная гликолитическая	276	15,3																																									
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>МТЗ выполняется после специальной разминки (МКР: табл. 12). В процессе выполнения МТЗ одновременно решаются задачи адаптации игроков к соревновательной деятельности, совершенствования скоростной техники и дистанционной скорости. МТЗ выполняется в конце основной части тренировочного занятия. Основное условие выполнения МТЗ – игроки должны двигаться на максимально возможной скорости бега. Объём нагрузки тренировочном занятии 18-20 мин (600-680 м скоростной работы).</p>																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Алгоритм МТЗ</th> <th rowspan="2">Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ</th> <th colspan="5">Компоненты нагрузки</th> </tr> <tr> <th><i>t</i></th> <th><i>I</i></th> <th>PKC</th> <th>ИО</th> <th>ЧСС</th> <th>КВН</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 шаг</td> <td>Игроки № 6, № 7, № 8 на максимально возможной скорости бега с передачей мяча от линии первой зоны устремляются в штрафную зону. Защитники располагаются за 10 м и преследуют игроков. После удара по воротам упражнение выполняется в противоположную сторону. Игроки меняются местами (без паузы).</td> <td>28-30"</td> <td>М</td> <td>2-3</td> <td>10"</td> <td>186-192</td> <td>69</td> </tr> <tr> <td>2 шаг</td> <td>Пассивный отдых</td> <td>2'</td> <td>У</td> <td>1</td> <td>2'</td> <td>120-126</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>3-8 шаги</td> <td>Повторение 1 и 2 шагов (3 раза)</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>207</td> </tr> <tr> <td>9 шаг</td> <td>Ходьба, стретчинг</td> <td>4'</td> <td>У</td> <td>1</td> <td>4'</td> <td>114-120</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					<i>t</i>	<i>I</i>	PKC	ИО	ЧСС	КВН	1 шаг	Игроки № 6, № 7, № 8 на максимально возможной скорости бега с передачей мяча от линии первой зоны устремляются в штрафную зону. Защитники располагаются за 10 м и преследуют игроков. После удара по воротам упражнение выполняется в противоположную сторону. Игроки меняются местами (без паузы).	28-30"	М	2-3	10"	186-192	69	2 шаг	Пассивный отдых	2'	У	1	2'	120-126	-	3-8 шаги	Повторение 1 и 2 шагов (3 раза)	-	-	-	-	-	207	9 шаг	Ходьба, стретчинг	4'	У	1	4'
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки																																											
		<i>t</i>	<i>I</i>	PKC	ИО	ЧСС	КВН																																						
1 шаг	Игроки № 6, № 7, № 8 на максимально возможной скорости бега с передачей мяча от линии первой зоны устремляются в штрафную зону. Защитники располагаются за 10 м и преследуют игроков. После удара по воротам упражнение выполняется в противоположную сторону. Игроки меняются местами (без паузы).	28-30"	М	2-3	10"	186-192	69																																						
2 шаг	Пассивный отдых	2'	У	1	2'	120-126	-																																						
3-8 шаги	Повторение 1 и 2 шагов (3 раза)	-	-	-	-	-	207																																						
9 шаг	Ходьба, стретчинг	4'	У	1	4'	114-120																																							

Таблица 2.54

Модельное тренировочное задание для совершенствования специальных скоростных способностей квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование специальных скоростных способностей во взаимосвязи с техникой квалифицированных футболистов.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС–Т: 54	28 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	212	7,8			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после разминки (МКР: табл. 2.13). В процессе МТЗ совершенствуются скоростные способности, техника передач, остановки, ведение и удары по воротам, а также взаимодействия игроков группы атаки и защиты. Основное условие при выполнении МТЗ – это перемещение к воротам на максимальной скорости. Объём нагрузки в тренировочном занятии 30-40 мин (300-350 м скоростной работы). Методы: повторный, соревновательный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	В начале упражнения возле центральной линии поля размещаются 6 игроков атаки и 4 игрока защиты. Игроки группы атаки на максимальной скорости бега продвигаются с мячом к воротам. Задача игроков защиты перехватить мяч. Повторить 6 раз.	6' (5-6'')	М	2-3	45''	162-174	72
2 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	2'	114-120	4
3 шаг	Удары по воротам с линии штрафной зоны	6'	С	2	-	132-144	30
4 шаг	То же, что и 1 шаг	6' (5-6'')	М	2-3	45''	162-174	72
5 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	2'	114-120	4
6 шаг	Удары по воротам с различных дистанций	6'	С	2	-	132-144	30

Таблица 2.55

Модельное тренировочное задание для совершенствования физической подготовленности квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование быстроты и скоростной выносливости квалифицированных футболистов.

Место: спортивный зал, манеж, футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС–Т: 55	22 мин – работа 3 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	306	10,8			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после разминки (МКР: табл. 2.13). В процессе МТЗ совершенствуется как специальные двигательные способности, так и техника передач и остановок мяча. Объем тренировочной нагрузки в одном занятии 20-25 мин (600 м скоростной работы). Методы: повторный, интервальный.	20 м					
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игрок № 2 выполняет передачу мяча игроку № 3 и максимально быстро перемещается на его место. Игрок № 3 приняв мяч выполняет передачу игроку № 4 и перемещается на его место и т.д. Каждый игрок должен 2 раза пробежать по периметру площадки	4' (5-7'')	В	2	20''	168-180	84
2 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	4'	У	1	2'	114-126	4
3 шаг	То же, что и шаг 1. Каждый игрок должен 4 раза пробежать по периметру квадрата	8' (5-7'')	В	2	20''	174-186	210
4 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	6'	У	1	3'	114-126	8

Таблица 2.56

Модельное тренировочное задание для совершенствования специальных скоростных способностей квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование скоростных способностей, техники передач и ударов по воротам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС-Т: 56	20 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробная	236	11,8			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после специальной разминки (МКР: табл. 2.15). В процессе выполнения МТЗ игроки должны двигаться с максимально возможной скоростью бега. После атаки ворот игроки трусцой возвращаются на исходные позиции. В подающих игроков (№ 2 и № 5) должно быть как можно больше мячей. Объём тренировочной нагрузки в одном занятии 18-20 мин. Методы: повторный, интервальный.						
						Компоненты нагрузки	
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Технико-тактическое упражнение: игрок №2 выполняет передачу мяча игроку № 8, который в одно касание выполняет передачу игроку № 5. Далее игрок № 5 выполняет спурт с мячом на 25-30 м и выполняет передачу под удар по воротам игроку № 8. То же самое выполняется на противоположном фланге	8' (8-10'')	В	2	30''	168-180	116
2 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	2'	114-120	2
3 шаг	То же, что и шаг 1, но игроки № 2 и № 5 активно отбирают мяч	8' (8-10'')	В	2	30''	168-180	116
4 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	2'	114-120	2

Модельное тренировочное задание для совершенствования специальных скоростных способностей квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование специальных скоростных способностей игроков.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС–Т: 57	26 мин – работа 2 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	367	14,1			
Содержание и схема выполнения МТЗ	При выполнении МТЗ совершенствуются скоростные способности игроков, техника единоборств и ударов по воротам. Объём нагрузки в тренировочном занятии 25-30 мин (450-500 м скоростной работы).						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Технико-тактическое упражнение: игроки №5 и №9 находятся возле центральной линии на своей половине поля. Игрок № 5 выполняет передачу игроку № 9 и устремляется к штрафной зоне с целью отбора мяча. Задача игрока № 9 – как можно быстрее провести мяч в штрафную зону и ударить по воротам. Аналогичным образом упражнение выполняют игроки № 2 и № 8. Повторить упражнение 8 раз.	8' (6-8'')	М	2-3	45''	174-186	170
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	120-126	-
3 шаг	Удары по воротам с линии штрафной зоны	6'	У-С	2	-	132-138	27
4 шаг	То же, что и 1 шаг, но игроки меняются местами	8' (6-8'')	М	2-3	45''	174-186	170
5 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	120-126	-

Модельное тренировочное задание для совершенствования скоростной техники квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование техники передач, ведения мяча и ударов по воротам во взаимосвязи с дистанционной скоростью.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС–Т: 58	22 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная алактатная	230	9,6			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после специальной разминки (МКР: 15). МТЗ выполняется на всех этапах, кроме втягивающего мезоцикла и переходного периода. Объем нагрузки в тренировочном занятии 18-20 мин (550-600 м скоростной работы). Методы: повторный, интервальный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Технико-тактическое упражнение: из станции А игрок № 4 ведёт мяч (10-15 м) к линии второй зоны, выполняет передачу мяча игроку № 7, затем делает рывок к линии третьей зоны, принимает мяч от игрока № 7, продвигается с ним в штрафную зону, наносит удар по воротам и перемещается на станцию Б. Упражнение выполняется по кругу. Каждый игрок повторяет упражнение 8 раз.	8' (15-20'')	От С до М	2	40''	168-180	112
2 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	3'	У	1	3'	114-120	3
3 шаг	То же, что и 1 шаг	8' (15-20'')	От С до М	2	40''	168-180	112
4 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	3'	У	1	3'	114-120	3

Таблица 2.59

Модельное тренировочное задание для развития специальной выносливости квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование специальной выносливости квалифицированных футболистов во взаимосвязи с техникой.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС–Т: 59	20 мин – работа 33 мин – ОМУ	Аэробная-гликолитическая	299	14,9			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после разминки (МКР: 2.6). МТЗ выполняется преимущественно в базовом стабилизирующем мезоцикле. Объём тренировочной нагрузки в тренировочном занятии 20-25 мин (255 м челночного бега). Методы: повторный, соревновательный.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игроки выстраиваются в две колонны. На расстоянии 5, 7,5 и 10 м устанавливаются стойки. По сигналу игрок № 1 ведёт мяч к первой стойке, обводит её, выполняет передачу игроку № 2 и делает рывок в конец колонны. То же самое выполняет № 2 и т.д. Игроки должны выполнить без отдыха 5 повторений, что составит для каждого игрока 50 м челночного бега.	3' (6-8'')	Б	2	30''	168-174	55
2 шаг	Ходьба, стретчинг	2'	У	1	3'	126-132	–
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но ведение мяча к стойке 7,5 м.	4' (8-10'')	Б	2	35''	174-180	108
4 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	3'	У	1	3'	126-132	–
5 шаг	То же, что и 1 шаг, но ведение мяча к стойке 10 м.	5' (10-12'')	Б	2	40''	174-186	136
6 шаг	Ходьба, стретчинг	3'	У	1	3'	126-132	–

Таблица 2.60

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
скоростно-силовой выносливости квалифицированных футболистов**

Цель: совершенствование скоростно-силовой выносливости во взаимосвязи с техникой

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ДС–Т: 60	24 мин – работа 4 мин – ОМУ	Анаэробная (алактатно-гликолитическая)	270	11,3			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после разминки (МКР: 2.6). МТЗ выполняется преимущественно в базовом стабилизирующем мезоцикле, а также в межигровых микроциклах соревновательного периода. Методы: интервальный, повторный, соревновательный. Игроки, не задействованы в упражнении выполняют произвольную работу с мячом.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Выполнение комплексного упражнения по следующему алгоритму: 1-спринт с мячом от угла поля к первой стойки ворот; 2-медленное ведение мяча к углу поля; 3-прыжки через барьеры (высота 0,7 м, расстояние между барьерами 1 м); 4-спринт с мячом; 5-обводка стоек на высокой скорости бега; 6-спринт с мячом; 7-медленное ведение мяча; 8-прыжки через барьеры; 9-медленное ведение мяча; 10-обводка стоек на высокой скорости бега; 11-спринт с мячом.	18' (70-80'')	От У до В	2-3	3'	174-186	74
2 шаг	Произвольная работа с мячом (передачи, остановки, жонглирование и т.п.).	6'	У	1-2	6'	120-132	9
3 шаг	Повторить 1-й и 2-й шаги 3 раза	-	-	-	-	-	-

2.5.3. Модельные тренировочные задания для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Таблица 2.61

Модельное тренировочное задание для совершенствования игровых взаимодействий квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование групповых взаимодействий игроков.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{м.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 61	29 мин – работа 3 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	368	12,6			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после специальной разминки (МКР: табл. 2.15). В процессе МТЗ решаются следующие задачи: контроль мяча в ограниченном пространстве, совершенствование точности передач мяча. Прессинг мяча и пространства. МТЗ выполняется в середине основной части тренировочного занятия. Объём нагрузки в тренировочном занятии 25-30 мин.						
		А	Б	В			
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Игровое упражнение: контроль мяча в трёх зонах. Половины поля разделены на три равные зоны. В зоне А – 4 игрока в красных накидках, в зоне В – 4 игрока в синих накидках. 4 игрока в жёлтых накидках размещаются произвольно. Игроки контролируют мяч в зоне В в два касания (не более 8 передач) и переводят мяч в зону А. Игроки в жёлтых накидках активно отбирают мяч. Через 4 мин игроки в жёлтых накидках меняются с игроками в синих накидках и т.д.	8'	В	2	30''	168-180	116
2 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	2'	120-126	5
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но не более 4 передач в зоне. Смена игроков через 3 мин	11	В	2-3	1'	168-180	182
4 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	2'	120-126	5

Таблица 2.62

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
взаимодействий игроков при позиционном контроле мяча**

Цель: совершенствование групповых взаимодействий игроков.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 62	25 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	262	10,5			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется в основной части тренировочного занятия. В процессе МТЗ решаются задачи позиционного контроля мяча для игроков группы атаки, а также взаимодействия игроков группы защиты при отборе мяча. Выполнение МТЗ может осуществляться по нескольким вариантам: произвольный контроль мяча, передачи в два касания, совершенствование игровой комбинации «забегание» и т.д. Объём тренировочной нагрузки в занятии 20-25 мин.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Игровое упражнение 6x5 на ½ поля. Позиционный контроль мяча с атакой ворот игроками группы атаки и отбор мяча игроками группы защиты: перехватив мяч, игроки группы защиты должны вывести его за центральную линию	8'	В	1-3	-	162-174	120
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	2'	120-126	-
3 шаг	Броски по воротам	5'	С	2	-	132-138	22
4 шаг	То же, что и 1 шаг	8'	В	1-3	-	162-174	120
5 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	2'	120-126	-

Таблица 2.63

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование ТТМ игроков.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 63	24 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	241	10,0			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ проводится после разминки (МКР: табл. 2.13) При выполнении МТЗ используется метод круговой тренировки. При этом решаются задачи не только совершенствования специальной техники, но и двигательных способностей футболистов. Как правило, МТЗ выполняется в середине основной части тренировочного занятия. Объём нагрузки в тренировочном занятии 20-25 мин.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Выполнение игровых упражнений на 3 станциях: 1 станция: удары по воротам после диагональных передач (возвращение на исходную позицию трусцой); 2 станция: передача мяча в одно касание через среднего. Через 1 мин смена игроков; 3 станция: квадрат 4x2.	6'	B	2	-	156-168	80
		6'	B	2	-	156-174	88
		6'	B	2	-	144-162	64
2 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	2'	114-120	3
3 шаг	То же что и шаг 1, игроки переходят на другую станцию	-	-	-	-	-	-
4 шаг	То же, что и 2 шаг	2'	У	1	2'	114-120	3
5 шаг	То же что и шаг 1, игроки переходят на другую станцию	-	-	-	-	-	-
6 шаг	То же, что и 2 шаг	2'	У	1	2'	114-120	3

Таблица 2.64

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование контроля мяча в ограниченном пространстве.

Место: футбольное поле, манеж.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹																																																		
МТЗ: ТТМ: 64	21 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	262	10,5																																																		
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>МТЗ выполняется в основной части тренировочного занятия. В процессе МТЗ решаются задачи позиционного контроля мяча для игроков группы атаки, а также взаимодействия игроков группы защиты при отборе мяча. Выполнение МТЗ может осуществляться по нескольким вариантам: произвольный контроль мяча, передачи в два касания, совершенствование игровой комбинации «забегание» и т.д. Объем тренировочной нагрузки в занятии 20-25 мин.</p>																																																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Алгоритм МТЗ</th> <th rowspan="2">Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ</th> <th colspan="6">Компоненты нагрузки</th> </tr> <tr> <th><i>t</i></th> <th><i>I</i></th> <th>PKC</th> <th>ИО</th> <th>ЧСС</th> <th>КВН</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 шаг</td> <td>Игровое упражнение 6x5 на ½ поля. Позиционный контроль мяча с атакой ворот игроками группы атаки и отбор мяча игроками группы защиты: перехватив мяч, игроки группы защиты должны завести его в одни из двух ворот</td> <td>8'</td> <td>В</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>162-174</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>2 шаг</td> <td>Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)</td> <td>2'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>2'</td> <td>120-126</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>3 шаг</td> <td>Броски по воротам</td> <td>5'</td> <td>С</td> <td>2</td> <td>-</td> <td>132-138</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>4 шаг</td> <td>То же, что и 1 шаг</td> <td>8'</td> <td>В</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>162-174</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>5 шаг</td> <td>Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)</td> <td>2'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>2'</td> <td>120-126</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки						<i>t</i>	<i>I</i>	PKC	ИО	ЧСС	КВН	1 шаг	Игровое упражнение 6x5 на ½ поля. Позиционный контроль мяча с атакой ворот игроками группы атаки и отбор мяча игроками группы защиты: перехватив мяч, игроки группы защиты должны завести его в одни из двух ворот	8'	В	1-3	-	162-174	120	2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	2'	120-126	-	3 шаг	Броски по воротам	5'	С	2	-	132-138	22	4 шаг	То же, что и 1 шаг	8'	В	1-3	-	162-174	120	5 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	2'
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки																																																				
		<i>t</i>	<i>I</i>	PKC	ИО	ЧСС	КВН																																															
1 шаг	Игровое упражнение 6x5 на ½ поля. Позиционный контроль мяча с атакой ворот игроками группы атаки и отбор мяча игроками группы защиты: перехватив мяч, игроки группы защиты должны завести его в одни из двух ворот	8'	В	1-3	-	162-174	120																																															
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	2'	120-126	-																																															
3 шаг	Броски по воротам	5'	С	2	-	132-138	22																																															
4 шаг	То же, что и 1 шаг	8'	В	1-3	-	162-174	120																																															
5 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	2'	120-126	-																																															

Таблица 2.65

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование ТТМ игроков.

Место: футбольное поле, манеж.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹																																																							
МТЗ: ТТМ: 65	17 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	262	10,5																																																							
Содержание и схема выполнения МТЗ	В процессе МТЗ решаются задачи совершенствования техники игры, игрового мышления, быстрого принятия решения в игровых ситуациях. Объём нагрузки в тренировочном занятии 20-25 мин.																																																										
						<p>Алгоритм МТЗ</p> <p>Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ</p>	<p>Компоненты нагрузки</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>t</i></th> <th><i>I</i></th> <th><i>PKC</i></th> <th><i>ИО</i></th> <th><i>ЧСС</i></th> <th><i>КВН</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 шаг</td> <td>Игровое упражнение 6х6 на четверо ворот. Цель упражнения послать мяч в одни из ворот. Вратарь перемещается от одних ворот к другим .</td> <td>4'</td> <td>В</td> <td>2-3</td> <td>-</td> <td>150-162</td> <td>43</td> </tr> <tr> <td>2 шаг</td> <td>Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)</td> <td>1'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>126-132</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>3 шаг</td> <td>То же, что и 1 шаг, но передачи мяча в два касания</td> <td>4'</td> <td>В</td> <td>2-3</td> <td>-</td> <td>162-174</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>4 шаг</td> <td>Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)</td> <td>2'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>114-120</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>5 шаг</td> <td>То же, что и 1 шаг, но передачи мяча в два касания с персональной опекой игроков</td> <td>4'</td> <td>В</td> <td>2-3</td> <td>-</td> <td>168-180</td> <td>99</td> </tr> <tr> <td>6 шаг</td> <td>Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)</td> <td>2'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>114-120</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>					<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>	1 шаг	Игровое упражнение 6х6 на четверо ворот. Цель упражнения послать мяч в одни из ворот. Вратарь перемещается от одних ворот к другим .	4'	В	2-3	-	150-162	43	2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	1'	-	-	-	126-132	-	3 шаг	То же, что и 1 шаг, но передачи мяча в два касания	4'	В	2-3	-	162-174	72	4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-	5 шаг	То же, что и 1 шаг, но передачи мяча в два касания с персональной опекой игроков	4'	В	2-3	-	168-180	99	6 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)
<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>																																																						
1 шаг	Игровое упражнение 6х6 на четверо ворот. Цель упражнения послать мяч в одни из ворот. Вратарь перемещается от одних ворот к другим .	4'	В	2-3	-	150-162	43																																																				
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	1'	-	-	-	126-132	-																																																				
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но передачи мяча в два касания	4'	В	2-3	-	162-174	72																																																				
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-																																																				
5 шаг	То же, что и 1 шаг, но передачи мяча в два касания с персональной опекой игроков	4'	В	2-3	-	168-180	99																																																				
6 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-																																																				

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ и адаптация к специфическим нагрузкам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 66	65 мин – работа 5 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	610	9,4			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ на фоне адаптации футболистов к специфическим нагрузкам. Кроме этого решаются частные задачи: совершенствование взаимодействий игроков и прессинга. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл.2.9). При выполнении 4 шага футболисты меняются местами. Побеждает команда, которая больше раз заведет мяч за центральную линию. 	Компоненты нагрузки					
		Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>
1 шаг	Игра: завести мяч за центральную линию. Футбольное поле разбивается на 4 зоны. Возле каждого ворот по 10 мячей. При введении в игру первого мяча игроки должны находиться в разных зонах. Задача защитников – получить мяч от вратаря и завести его за центральную линию. Задача нападающих – как только один из защитников касается мяча, прессинговать с целью отбора мяча, перевода его в штрафную зону и нанесения удара по воротам в течении 10 с. Перед введением второго мяча все игроки занимают исходные позиции.	15'	В	2	2'	174-186	264
2 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), ходьба и стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
3 шаг	Удары по воротам из-за пределов штрафной зоны	5'	Н	2	-	108-114	5
4 шаг	То же, что и 1 шаг	15'	В	2	2'	174-186	264
5 шаг	То же, что и 2 шаг	4'	Н	1	-	114-120	6
6 шаг	То же, что и 3 шаг	5'	Н	2	-	108-114	5
7 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
8 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	12'	Н	1	-	126-138	48

Таблица 2.67

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ и адаптация к специфическим нагрузкам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 67	67 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	585	8,7			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ на фоне адаптации футболистов к специфическим нагрузкам. Кроме этого решаются частные задачи: развитие игрового мышления, точности передач. Подсчет передач начинается лишь тогда, когда все игроки команды, владеющей мячом, переместились в определенную зону. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.3).	22,9 м 45,6 м 22,9 м					
					Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игра в трех зонах. Упражнение начинается с удержания мяча 8×8 (в два касания) в зоне Б. Цель команды А – перевести мяч в зону В и сделать наибольшее количество передач в этой зоне. Соответственно, цель команды Б – сделать наибольшее количество передач в зоне А.	10'	С-В	2	3'	162-174	132
2 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), стретчинг	3'	Н	1	-	114-120	4,5
3 шаг	Удары по воротам из линии штрафной зоны	8'	Н	1	-	108-114	8
4 шаг	То же, что и 1 шаг, но игра ведется только в зонах А и В	10'	С-В	2	3'	174-186	201
5 шаг	То же, что и 2 шаг	3'	Н	1	-	114-120	4,5
6 шаг	То же, что и 3 шаг	8'	Н	1	-	108-114	8
7 шаг	То же, что и 4 шаг, но без ограничения касаний мяча	10'	С-В	2-3	3'	168-180	167
8 шаг	Бег в медленном темпе (800 м), стретчинг, атлетические упражнения	15'	Н-С	1	-	126-138	60

Таблица 2.68

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ и адаптация к специфическим нагрузкам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 68	67 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	585	8,7			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ на фоне адаптации футболистов к специфическим нагрузкам. Кроме этого, решаются частные задачи: развитие игрового мышления, выход на свободное место, контроль игрока соперника. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.3).	Схема выполнения 9-го шага					
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Удержание мяча 9x9 на ½ поля без ограничения касаний мяча	8'	С-В	1-3	3'	156-174	105
2 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), стретчинг	3'	Н	1	-	114-120	4,5
3 шаг	Удары по воротам из линии штрафной зоны	6'	С	2	-	114-136	12
4 шаг	Удержание мяча 9x9 на ½ поля в два касания	8'	С-В	2	3'	162-174	124
5 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), стретчинг	3'	Н	1	-	114-120	4,5
6 шаг	То же, что и 3 шаг	6'	С	2	-	114-126	12
7 шаг	Удержание мяча 9x9 на ½ поля в два касания с персональной опекой	8'	Б-В	2	3'	168-180	145
8 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), стретчинг	3'	Н	1	-	114-120	4,5
9 шаг	Удары по воротам после ведения и передачи мяча	12' (8-10'')	С-Б	2	45''	150-162	102
10 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
11 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	12'	Н	1	-	126-138	48

Таблица 2.69

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование фланговых атак с использованием комбинации «забегание».

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹																																									
МТЗ: ТТМ: 69	20 мин – работа 2 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	220	11,0																																									
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется в первой половине основной части тренировочного занятия. В процессе МТЗ решаются следующие задачи: фланговое развитие атак; совершенствование комбинации «забегание»; позиционный контроль мяча; групповое взаимодействие игроков при атакующих действиях. Объём нагрузки в тренировочном занятии 15-20 мин.																																												
						<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Алгоритм МТЗ</th> <th rowspan="2">Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ</th> <th colspan="5">Компоненты нагрузки</th> </tr> <tr> <th><i>t</i></th> <th><i>I</i></th> <th>РКС</th> <th>ИО</th> <th>ЧСС</th> <th>КВН</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 шаг</td> <td>Игровое упражнение: 9x9 на ½ поля. Во фланговых зонах постоянно находятся по одному игроку защищающейся команды и по два – атакующей. Мяч постоянно отдаётся атакующей команде.</td> <td>8'</td> <td>С-В</td> <td>1-3</td> <td>5''</td> <td>156-168</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>2 шаг</td> <td>Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)</td> <td>2'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>114-120</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>3 шаг</td> <td>То же, что и шаг 1, но защитники при отборе мяча контролируют его с целью вывести за центральную линию поля</td> <td>8'</td> <td>С-В</td> <td>1-3</td> <td>5''</td> <td>156-168</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>4 шаг</td> <td>Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)</td> <td>2'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>114-120</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН	1 шаг	Игровое упражнение: 9x9 на ½ поля. Во фланговых зонах постоянно находятся по одному игроку защищающейся команды и по два – атакующей. Мяч постоянно отдаётся атакующей команде.	8'	С-В	1-3	5''	156-168	100	2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-	3 шаг	То же, что и шаг 1, но защитники при отборе мяча контролируют его с целью вывести за центральную линию поля	8'	С-В	1-3	5''	156-168	100	4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки																																											
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН																																						
1 шаг	Игровое упражнение: 9x9 на ½ поля. Во фланговых зонах постоянно находятся по одному игроку защищающейся команды и по два – атакующей. Мяч постоянно отдаётся атакующей команде.	8'	С-В	1-3	5''	156-168	100																																						
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-																																						
3 шаг	То же, что и шаг 1, но защитники при отборе мяча контролируют его с целью вывести за центральную линию поля	8'	С-В	1-3	5''	156-168	100																																						
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-																																						

Таблица 2.70

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ игроков и адаптация к специфическим тренировочным нагрузкам.

Место: футбольное поле.

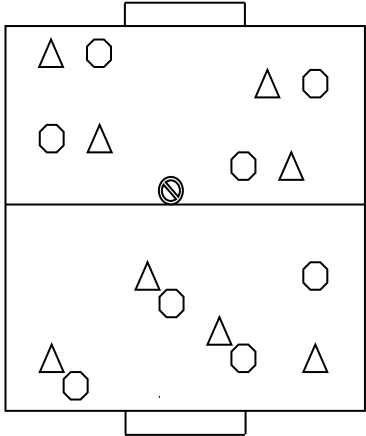
Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹																																																																	
МТЗ: ТТМ: 70	69 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	518	7,5																																																																	
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ на фоне адаптации футболистов к специфическим нагрузкам. Кроме этого, решаются частные задачи: совершенствование единоборств, длинных передач, ударов по воротам. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл.2.9). В начале 2-го и 4-го шагов футболисты выполняют бег в медленном темпе (1 круг).	 <p>Условные обозначения: ○- игроки команды «А»; △- игроки команды «Б»; ⊙- нейтральный игрок</p>																																																																			
						<p>Алгоритм МТЗ</p> <p>Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="6">Компоненты нагрузки</th> </tr> <tr> <th><i>t</i></th> <th><i>I</i></th> <th><i>PKC</i></th> <th><i>ИО</i></th> <th><i>ЧСС</i></th> <th><i>КВН</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 шаг</td> <td>Удержание мяча 9x9 с одним нейтральным. Четверо из восьми полевых игроков находятся только на своей половине поля. Нейтральный играет за команду, которая владеет мячом на любой половине поля.</td> <td>12'</td> <td>С-Б</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>156-168</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>2 шаг</td> <td>Удары по воротам из-за линии штрафной зоны</td> <td>8'</td> <td>Н</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>108-114</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>3 шаг</td> <td>То же, что и 1 шаг, но игроки на своей половине поля используют не менее трех касаний мяча</td> <td>12'</td> <td>С-В</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>162-174</td> <td>156</td> </tr> <tr> <td>4 шаг</td> <td>То же, что и 2 шаг</td> <td>8'</td> <td>Н</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>108-114</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>5 шаг</td> <td>То же, что и 3 шаг, но один из игроков обороны может переходить на чужую половину поля.</td> <td>12'</td> <td>С-В</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>162-174</td> <td>156</td> </tr> <tr> <td>6 шаг</td> <td>Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$</td> <td>5'</td> <td>Н</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>120-126</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>7 шаг</td> <td>Стретчинг и атлетические упражнения</td> <td>12'</td> <td>Н</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>126-138</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table>		Компоненты нагрузки						<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>	1 шаг	Удержание мяча 9x9 с одним нейтральным. Четверо из восьми полевых игроков находятся только на своей половине поля. Нейтральный играет за команду, которая владеет мячом на любой половине поля.	12'	С-Б	1-3	-	156-168	130	2 шаг	Удары по воротам из-за линии штрафной зоны	8'	Н	1	-	108-114	8	3 шаг	То же, что и 1 шаг, но игроки на своей половине поля используют не менее трех касаний мяча	12'	С-В	1-3	-	162-174	156	4 шаг	То же, что и 2 шаг	8'	Н	1	-	108-114	8	5 шаг	То же, что и 3 шаг, но один из игроков обороны может переходить на чужую половину поля.	12'	С-В	1-3	-	162-174	156	6 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12	7 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения
	Компоненты нагрузки																																																																				
	<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>																																																															
1 шаг	Удержание мяча 9x9 с одним нейтральным. Четверо из восьми полевых игроков находятся только на своей половине поля. Нейтральный играет за команду, которая владеет мячом на любой половине поля.	12'	С-Б	1-3	-	156-168	130																																																														
2 шаг	Удары по воротам из-за линии штрафной зоны	8'	Н	1	-	108-114	8																																																														
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но игроки на своей половине поля используют не менее трех касаний мяча	12'	С-В	1-3	-	162-174	156																																																														
4 шаг	То же, что и 2 шаг	8'	Н	1	-	108-114	8																																																														
5 шаг	То же, что и 3 шаг, но один из игроков обороны может переходить на чужую половину поля.	12'	С-В	1-3	-	162-174	156																																																														
6 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12																																																														
7 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	12'	Н	1	-	126-138	48																																																														

Таблица 2.71

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства во взаимосвязи с физической подготовленностью футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ футболистов и адаптация к специфическим нагрузкам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹																																																																																	
МТЗ: ТТМ: 71	67 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	585	8,7																																																																																	
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование комплексной подготовленности футболистов. При выполнении 1 шага игрок №5 после передачи мяча игроку №8 быстро передает следующий мяч игроку №2 и наоборот. При выполнении 3 шага передачи выполняются только поперек и назад, мяч необходимо завести в одни из ворот. При выполнении 7 шага защитник перед началом упражнения находится на 2 м сзади нападающих. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.3)																																																																																				
						<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Алгоритм МТЗ</th> <th rowspan="2">Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ</th> <th colspan="5">Компоненты нагрузки</th> </tr> <tr> <th>t</th> <th>I</th> <th>PK C</th> <th>ИО</th> <th>ЧСС</th> <th>КВН</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 шаг</td> <td>На каждой половине поля в упражнении принимает участие 7 игроков и вратарь. Игрок № 5 получает мяч от игрока №2 и передает его игроку №8 в зону Г₁. Игрок №8 должен обыграть игрока №3, пройти с мячом в зону Г₁ и выполнить передачу игроку №9. То же самое на следующем фланге.</td> <td>15'</td> <td>С- Б</td> <td>2- 3</td> <td>4'</td> <td>144-168</td> <td>149</td> </tr> <tr> <td>2 шаг</td> <td>Медленный бег (1 круг), ходьба, стретчинг</td> <td>4'</td> <td>Н</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>108-114</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3 шаг</td> <td>Игра 8x8 на ½ поля. На каждой из лицевых линий устанавливается четверо ворот шириной 2 м. Ворота ставятся на расстоянии 10 м друг от друга.</td> <td>15'</td> <td>Б-В</td> <td>2- 3</td> <td>4'</td> <td>162-174</td> <td>204</td> </tr> <tr> <td>4 шаг</td> <td>То же, что и 2 шаг</td> <td>4'</td> <td>Н</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>108-114</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5 шаг</td> <td>Передачи в тройках с замещением и ударом по воротам. (старт с центра поля). Повторить 10 раз.</td> <td>12'</td> <td>Б</td> <td>2</td> <td>2' (50'')</td> <td>156-168</td> <td>135</td> </tr> <tr> <td>6 шаг</td> <td>Ходьба, стретчинг</td> <td>2'</td> <td>Н</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>120-126</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>7 шаг</td> <td>Передачи мяча с ведением и ударом по воротам (2x1) (старт с центра поля). Повторить 10 раз.</td> <td>12'</td> <td>Б</td> <td>2</td> <td>2' (50'')</td> <td>156-168</td> <td>135</td> </tr> <tr> <td>8 шаг</td> <td>Бег 800 м с V = 2,6 м·с⁻¹</td> <td>5'</td> <td>Н</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>120-126</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>9 шаг</td> <td>Стретчинг, атлетические упражнения</td> <td>12'</td> <td>Н-С</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>126-138</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table>	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					t	I	PK C	ИО	ЧСС	КВН	1 шаг	На каждой половине поля в упражнении принимает участие 7 игроков и вратарь. Игрок № 5 получает мяч от игрока №2 и передает его игроку №8 в зону Г ₁ . Игрок №8 должен обыграть игрока №3, пройти с мячом в зону Г ₁ и выполнить передачу игроку №9. То же самое на следующем фланге.	15'	С- Б	2- 3	4'	144-168	149	2 шаг	Медленный бег (1 круг), ходьба, стретчинг	4'	Н	1	-	108-114	4	3 шаг	Игра 8x8 на ½ поля. На каждой из лицевых линий устанавливается четверо ворот шириной 2 м. Ворота ставятся на расстоянии 10 м друг от друга.	15'	Б-В	2- 3	4'	162-174	204	4 шаг	То же, что и 2 шаг	4'	Н	1	-	108-114	4	5 шаг	Передачи в тройках с замещением и ударом по воротам. (старт с центра поля). Повторить 10 раз.	12'	Б	2	2' (50'')	156-168	135	6 шаг	Ходьба, стретчинг	2'	Н	1	-	120-126	-	7 шаг	Передачи мяча с ведением и ударом по воротам (2x1) (старт с центра поля). Повторить 10 раз.	12'	Б	2	2' (50'')	156-168	135	8 шаг	Бег 800 м с V = 2,6 м·с ⁻¹	5'	Н	1	-	120-126	12	9 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки																																																																																			
		t	I	PK C	ИО	ЧСС	КВН																																																																														
1 шаг	На каждой половине поля в упражнении принимает участие 7 игроков и вратарь. Игрок № 5 получает мяч от игрока №2 и передает его игроку №8 в зону Г ₁ . Игрок №8 должен обыграть игрока №3, пройти с мячом в зону Г ₁ и выполнить передачу игроку №9. То же самое на следующем фланге.	15'	С- Б	2- 3	4'	144-168	149																																																																														
2 шаг	Медленный бег (1 круг), ходьба, стретчинг	4'	Н	1	-	108-114	4																																																																														
3 шаг	Игра 8x8 на ½ поля. На каждой из лицевых линий устанавливается четверо ворот шириной 2 м. Ворота ставятся на расстоянии 10 м друг от друга.	15'	Б-В	2- 3	4'	162-174	204																																																																														
4 шаг	То же, что и 2 шаг	4'	Н	1	-	108-114	4																																																																														
5 шаг	Передачи в тройках с замещением и ударом по воротам. (старт с центра поля). Повторить 10 раз.	12'	Б	2	2' (50'')	156-168	135																																																																														
6 шаг	Ходьба, стретчинг	2'	Н	1	-	120-126	-																																																																														
7 шаг	Передачи мяча с ведением и ударом по воротам (2x1) (старт с центра поля). Повторить 10 раз.	12'	Б	2	2' (50'')	156-168	135																																																																														
8 шаг	Бег 800 м с V = 2,6 м·с ⁻¹	5'	Н	1	-	120-126	12																																																																														
9 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения	12'	Н-С	1	-	126-138	48																																																																														

Таблица 2.72

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: совершенствование технико-тактического мастерства игроков.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 72	20 мин – работа 2 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	200	10,0			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ направлено на решение задач повышения технико-тактического мастерства спортсменов во взаимосвязи с двигательными способностями. Для выполнения МТЗ используется более 50 мячей. МТЗ является подводящим упражнением к предстоящей игровой и соревновательной деятельности футболистов. Объём нагрузки в одном тренировочном занятии 18-20 мин.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Технико-тактическое упражнение: игроки №3 и №4.выполняют передачи между собой и в направлении ворот. Задача двух нападающих принять мяч, обыграть с использованием комбинации «забегание» защитника и нанести удар по воротам. Возвращение на исходные позиции трусцой. Упражнение выполняются без пауз.	8'	С-В	2-3	-	156-168	100
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
3 шаг	То же, что и шаг 1. Может быть смена игроков.	8'	С-В	2-3	-	156-168	100
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-

Таблица 2.73

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства во взаимосвязи с физической подготовленностью квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ и адаптация к специфическим нагрузкам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 73	75 мин – работа 5 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	440	5,9			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ на фоне адаптации футболистов к специфическим нагрузкам. Кроме этого решаются частные задачи: развитие игрового мышления, совершенствование игры через фланги. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл.2.9). При выполнении 5-го и 7-го шагов вратари исполняют отдельные задания. При выполнении 9-го шага вратари становятся в ворота по очереди.						
		Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки			
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игра 10x10 по всему полю. В центре поля отмечается квадрат 40x40 м, в котором могут играть только по одному игроку от каждой команды.	15'	С-Б	1-3	2'	156-168	160
2 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), ходьба и стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
3 шаг	Единоборства в парах (обводка-отбор мяча)	4' (45'')	С	3	15''	144-156	35
4 шаг	Жонглирование мячом	2'	-	-	-	120-126	-
5 шаг	То же, что и 3 шаг	4'	С	3	15''	144-156	35
6 шаг	Жонглирование мячом	2'	-	-	-	120-126	-
7 шаг	То же, что и 1 шаг, но в квадрате играют по два игрока от каждой команды	15'	С-Б	1-3	2'	156-168	160
8 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), ходьба и стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
9 шаг	Удары по воротам из линии штрафной зоны: 6 серий по 20 ударов	8' (60'')	Н	2	30''	108-114	8
10 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
11 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	12'	Н	1	-	126-138	48

Таблица 2.74

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства во взаимосвязи с физической подготовленностью квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ игроков и адаптация к специфическим нагрузкам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{м.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 74	74 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	520	7,0			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ на фоне адаптации игроков к специфическим нагрузкам. Кроме этого решаются частные задачи: развитие игрового мышления, совершенствование фланговых атак. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР табл. 2.12). При выполнении шагов 1 и 5 следует ограничивать время атаки, например до 15 с.						
						Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игра 9x9 с завершением фланговых атак. Из команды А три игрока и вратарь играют только в центральном квадрате на своей половине поля, три игрока играют только в центральном квадрате на чужой половине поля и по одному в боковых квадратах на чужой половине поля. Соответственное расположение игроков и у команды Б.	15'	С-В	2-3	2'	150-174	174
2 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), ходьба и стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
3 шаг	Передачи в парах с забеганием и фланговой передачей для удара по воротам. Повторить 10 раз.	8' (10'')	В	2	40''	156-168	90
4 шаг	Удары по воротам из линии штрафной зоны	5'	Н	2	-	108-114	5
5 шаг	То же, что и 1 шаг	15'	С-В	2-3	2'	150-174	174
6 шаг	То же, что и 2 шаг	4'	Н	1	-	114-120	6
7 шаг	То же, что и 4 шаг	5'	Н	2	-	108-114	5
8 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
9 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	12'	Н	1	-	126-138	48

Таблица 2.75

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ игроков и адаптация к специфическим нагрузкам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 75	62 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	340	5,5			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ на фоне адаптации футболистов к специфическим нагрузкам. Кроме этого решаются частные задачи: развитие игрового мышления, специальной выносливости, игра на опережение. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.15).						
	<p style="text-align: center;">12 м</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	1-я станция: квадрат 4x2 в два касания.	6'	С	2	-	138-162	53
	2-я станция: передачи двумя мячами в тройках. Центральный находится между двумя стойками (расстояние между стойками 5 м). Расстояние между крайними и центральным игроком 5 м. Игроки меняются местами через 1 мин.	6'	В	2	10''	162-180	124
	3-я станция: игра на опережение: игрок А делает передачу с 10-12 м в квадрат 2x2 м, в котором игроки Б и В, опережая друг друга, пытаются отбить мяч в сторону игрока А. Через 2 мин игрок А меняется местами с игроком Б и т.д.	6'	С	3	15''	144-162	60
2 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), ходьба, стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	6
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но игроки меняют станции: 1→2; 2→3; 3→1	-	-	-	-	-	-
4 шаг	То же, что и 2 шаг	4'	Н	1	-	114-120	6
5 шаг	То же, что и 1 шаг, но игроки переходят на станции, на которых они не работали.	-	-	-	-	-	-
6 шаг	То же, что и 2 шаг	4'	Н	1	-	114-120	6
7 шаг	Удары по воротам из линии штрафной зоны	5'	Н	1	-	108-114	5
8 шаг	Удары по воротам после фланговых передач	10'	С	2	-	114-126	20
9 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
10 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	12'	Н	1	-	126-138	48

Таблица 2.76

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ футболистов и адаптация к специфическим нагрузкам.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 76	54 мин – работа 6 мин – ОМУ	Смешанная, анаэробная гликолитическая	555	10,3			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование комплексной подготовленности футболистов. На станции А и В необходима быстрая подача мячей. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.5). После 3 шага игроки пьют по 100-150 мл воды						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	По 6 полевых игроков и вратарь располагаются на каждой станции. <u>Станция А:</u> на линии ШЗ ставится первый барьер высотой 100 см, через 5 м – второй. Игрок №7 перепрыгивает через два барьера, вбегает в штрафную зону и с передачи игрока №11 сходу наносит удар по воротам. Повторить 5 раз в серии, ИО между сериями – 90 с (всего 4 серии). <u>Станция Б:</u> Игрок №8 обводит 5 стоек, расположенных через 2 м, выполняет рывок 10 м (туда и обратно), подбирает мяч, обводит 5 стоек и выходит один на один с вратарем с целью забить мяч в ворота. ИО – 90 с. Повторить 4 раза. <u>Станция В:</u> Игроки №10 и №6 располагаются в углах поля. Игрок №3 с мячом (15-20 мячей) в штрафной зоне (за Р ₃₃). Параллельно линии второй зоны напротив ворот ставятся три стойки через 2 м. Игрок №10 оббегает стойки, вбегает в штрафную зону и с передач игрока №3 наносит удар по воротам. Затем игрок №10 перемещается в противоположный угол поля.	9' (40-45'')	В	2	5'	174-186	193
2 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг, перестроение	5'	Н	1	-	114-120	-
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но со сменой станций	9'	-	-	-	-	-
4 шаг	То же, что и 2 шаг	5'	Н	1	-	114-120	-
5 шаг	То же, что и 1 шаг, но со сменой станций	9'	-	-	-	-	-
6 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
7 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения	12'	НС	1	-	126-138	48

Таблица 2.77

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ футболистов посредством индивидуализированной тренировки.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.нз} бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 77	81 мин – работа 9 мин – ОМУ	Аэробная, смешанная	390	4,8			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ футболистов посредством индивидуализированной тренировки. Во время выполнения 1 шага тренер может переводить отдельных игроков из одной станции на другую. МТЗ может выполняться накануне календарной игры. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.3)						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Выполнение отдельных заданий на каждой станции.						
	<u>Станция А:</u> совершенствование комбинации с забеганием с фланговой передачей и ударом по воротам.	15'	С	2-3	1'	138-150	96
	<u>Станция Б:</u> футбольные буллиты.	15'	С	2-3	1'	138-156	104
	<u>Станция В:</u> диагональные обостряющие передачи.	15'	С	2-3	1'	132-144	80
2 шаг	Серии ударов по воротам из штрафной зоны.	8'	Н	1	-	108-114	8
3 шаг	Игра 6 нападающих против 4 защитников и вратаря на ½ поля.	15'	Б-В	2-3	3'	162-174	204
4 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), ходьба, стретчинг	3'	Н	1	3'	108-114	-
5 шаг	Совершенствование розыгрыша стандартных положений.	15'	С	1-2	2'	120-132	53
6 шаг	Серии ударов по воротам из штрафной зоны	8'	Н	1	-	108-114	8
7 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
8 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения	12'	Н	1	-	108-114	12

Таблица 2.78

Модельное тренировочное задание для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов

Цель: Совершенствование ТТМ футболистов и розыгрыша стандартных положений.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ТТМ: 78	72 мин – работа 8 мин – ОМУ	Аэробная	274	3,8			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование ТТМ футболистов посредством индивидуализированной тренировки. МТЗ может выполняться накануне календарной игры. Пред МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.3)						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Выполнение отдельных заданий на каждой станции.						
	<u>Станция А:</u> удары по воротам после фланговых передач.	15'	С	3	1'	132-144	80
	<u>Станция Б:</u> три нападающих против двух защитников и вратаря.	15'	С	2-3	1'	144-156	120
	<u>Станция В:</u> единоборство в парах	15'	С	2	1'	132-150	88
	<u>Станция Д:</u> розыгрыш стандартных положений	15'	Н	1	1'	108-114	15
2 шаг	Серии ударов по воротам из пределов штрафной зоны.	8'	Н	1	-	108-114	8
3 шаг	То же, что и 1 шаг	15'	-	-	-	-	-
4 шаг	Ходьба, стретчинг	2'	Н	1	-	108-114	-
5 шаг	Станция А: розыгрыш стандартных положений	15'	С	1-3	-	108-132	38
	Станция Б: удары по воротам	15'	С	2	-	126-138	60
6 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
7 шаг	Стретчинг, атлетические упражнения	12'	Н	1	-	108-114	12

2.5.4. Модельные тренировочные задания для совершенствования взаимодействий игроков в фазе владения мячом

Таблица 2.79

Модельное тренировочное задание для совершенствования взаимодействий игроков в фазе владения мячом

Цель: совершенствование взаимодействий игроков при организации быстрых атак.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 79	36 мин – работа; 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	336	9,3			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>Быструю атаку условно можно разделить на три вида: длинную, среднюю и короткую. Длинная быстрая атака начинается в зоне защиты, средняя – в зонах секторов Б и В и короткая – в зонах секторов В и Г.</p> <p>Длинная быстрая атака проводится, как правило, или после неудачного розыгрыша углового соперником или потерей мяча в третьей зоне. Быстрые атаки разыгрываются в три этапа: начало атаки, её развитие и завершение. Главной особенностью таких атак – это быстрый перевод мяча в штрафную зону соперника. При этом очень важно создавать и реализовывать численное преимущество игроков. Объём нагрузки в тренировочном занятии 30-40 мин.</p>						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игровое упражнение: проведение длинной быстрой атаки после розыгрыша углового. Повторить 10 раз.	10'	В	1-3	30''	144-168	108
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
3 шаг	Игровое упражнение 11x11. Команда «А» контролирует мяч. Команда «Б» осуществляет отбор мяча только в первой зоне. При отборе мяча проводит быструю атаку. При этом команда «Б» осуществляет только пассивный отбор	10'	С-В	1-3	-	150-168	114
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
5 шаг	То же, что и 3 шаг, команды меняются местами	10'	С-В	1-3	-	150-168	114
6 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-

Таблица 2.80

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
взаимодействий игроков в фазе владения мячом**

Цель: совершенствование взаимодействий игроков при организации быстрых атак.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 80	41 мин – работа; 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	399	11,1			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование взаимодействий игроков при проведении средней быстрой атаки. Такая атака начинается после потери мяча соперником в средних зонах поля (секторы Б и В). Основной причиной быстрой атаки является неправильное расположение игроков противоположной команды. Средние быстрые атаки начинаются либо быстрым переводом мяча на фланг и фланговой или диагональной передачей, либо быстрой продольной передачей в штрафную зону. Может также применяться спурт с мячом в свободную зону. Розыгрыш таких атак проводится вначале с пассивным сопротивлением, а затем с активным. Объём нагрузки в тренировочном занятии 30-40 мин.						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ				Компоненты нагрузки	
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игровое упражнение: команда «А» из центральных зон поля использует различные варианты проведения средней быстрой атаки. Команда «Б» осуществляет активный отбор мяча только в штрафную зону. Мячом постоянно владеет команда «А»	10'	С-В	2-3	10''	144-168	99
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	1'	-	-	-	120-126	-
3 шаг	То же, что и шаг 1, но команда «Б» активно отбирает мяч по всему полю. Мячом постоянно владеет команда «А»	10'	В	2-3	10''	162-174	144
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
5 шаг	То же, что и 3 шаг	10'	В	2-3	10''	162-174	144
6 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	8'	114-126	12

Таблица 2.81

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
взаимодействий игроков в фазе владения мячом**

Цель: совершенствование взаимодействий игроков при организации быстрых атак.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{м.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 81	41 мин – работа; 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	399	11,1			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>Это МТЗ направлено на совершенствование коротких быстрых атак. Эти атаки начинаются в зонах секторов В и Г. Причиной этих атак служат или неточные передачи игроков команды соперника в своей зоне защиты или потеря мяча при обводке. Для эффективного выполнения коротких быстрых атак необходимо придерживаться следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> очень быстрое перестроение игроков от фазы отбора к фазе владения мячом; быстрый перевод мяча в направлении ворот соперника; обострение атакующих действий. <p>Обычно такие атаки проводятся на 3-4 такта: перехват (отбор) мяча – перевод мяча в свободную зону – обострение игровой ситуации. Объём нагрузки в тренировочном занятии 25-30 мин.</p>						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ				Компоненты нагрузки	
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игровое упражнение: команда «А» из зон секторов В и Г постоянно разыгрывает мяч с оптимально быстрым переводом его в штрафную зону и атакой ворот. Команда «Б» осуществляет активный отбор мяча только в штрафной зоне. Мячом постоянно владеет команда «А»	10'	С-В	2-3	10''	144-168	99
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	1'	-	-	-	120-126	-
3 шаг	То же, что и шаг 1, но команда «Б» активно отбирает мяч по всему полю.	10'	В	2-3	10''	162-174	144
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
5 шаг	То же, что и 3 шаг	10'	В	2-3	10''	162-174	144
6 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	8'	114-126	12

Модельное тренировочное задание для совершенствования групповых взаимодействий игроков

Цель: совершенствование быстрых атак при численном превосходстве нападающих над защитниками.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹																																																		
МТЗ: ФВМ: 82	38 мин – работа; 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	421	11,1																																																		
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после специальной разминки. Основными задачами МТЗ являются: реализация численного преимущества игроков при быстрой атаке: совершенствование высокого прессинга; противодействие защитников большому количеству нападающих; быстрый перевод мяча на половину поля соперника посредством средних и длинных передач; адаптация игроков с высокоинтенсивной соревновательной деятельности. МТЗ выполняется преимущественно в предсоревновательном и соревновательных циклах. Объем нагрузки в тренировочном занятии 30-40 мин. МТЗ выполняется в конце основной части тренировочного занятия.																																																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Алгоритм МТЗ</th> <th rowspan="2">Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ</th> <th colspan="6">Компоненты нагрузки</th> </tr> <tr> <th>t</th> <th>I</th> <th>PKC</th> <th>ИО</th> <th>ЧСС</th> <th>КВН</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 шаг</td> <td>Игровое упражнение: 5x3 на ½ поля. Каждая команда состоит из 9 игроков: вратарь и 3 защитника на своей половине поля, 5 нападающих на половине поля соперника. Защитникам и нападающим запрещено переходить на другую половину поля. Постоянно производится быстрый ввод мяча от ворот.</td> <td>12'</td> <td>В</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>162-180</td> <td>189</td> </tr> <tr> <td>2 шаг</td> <td>Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)</td> <td>2'</td> <td>У</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>114-120</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>3 шаг</td> <td>Удары по воротам</td> <td>6'</td> <td>С</td> <td>2</td> <td>-</td> <td>132-138</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>4 шаг</td> <td>То же, что и 1 шаг</td> <td>12'</td> <td>В</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>162-180</td> <td>189</td> </tr> <tr> <td>5 шаг</td> <td>Медленный бег (2 мин), ходьба, стретчинг, атлетические упражнения</td> <td>8'</td> <td>У</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>114-126</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки						t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН	1 шаг	Игровое упражнение: 5x3 на ½ поля. Каждая команда состоит из 9 игроков: вратарь и 3 защитника на своей половине поля, 5 нападающих на половине поля соперника. Защитникам и нападающим запрещено переходить на другую половину поля. Постоянно производится быстрый ввод мяча от ворот.	12'	В	1-3	-	162-180	189	2 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	-	114-120	-	3 шаг	Удары по воротам	6'	С	2	-	132-138	27	4 шаг	То же, что и 1 шаг	12'	В	1-3	-	162-180	189	5 шаг	Медленный бег (2 мин), ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	-
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки																																																				
		t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН																																															
1 шаг	Игровое упражнение: 5x3 на ½ поля. Каждая команда состоит из 9 игроков: вратарь и 3 защитника на своей половине поля, 5 нападающих на половине поля соперника. Защитникам и нападающим запрещено переходить на другую половину поля. Постоянно производится быстрый ввод мяча от ворот.	12'	В	1-3	-	162-180	189																																															
2 шаг	Ходьба, стретчинг (выпить 100-150 мл воды)	2'	У	1	-	114-120	-																																															
3 шаг	Удары по воротам	6'	С	2	-	132-138	27																																															
4 шаг	То же, что и 1 шаг	12'	В	1-3	-	162-180	189																																															
5 шаг	Медленный бег (2 мин), ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	-	114-126	16																																															

Модельное тренировочное задание для совершенствования взаимодействия игроков в фазе владения мячом

Цель: совершенствование взаимодействий игроков при организации позиционной атаки первого темпа.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{м.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 83	36 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	372	10,3			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>Позиционная атака первого темпа характеризуется тем, что проходит с поэтапным и достаточно быстрым переводом мяча к воротам команды соперника. Во время такой атаки игроки атакующей команды, как правило, перемещаются по ходу движения мяча, взаимодействуя таким образом, чтобы соперник не успевал перестроиться для адекватных защитных действий. Выполнение МТЗ должно осуществляться вначале с пассивным сопротивлением защитников, а затем с активным. Объем нагрузки в тренировочном занятии 30-40 мин.</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Игровое упражнение: команда «А» осуществляет позиционный контроль мяча с поэтапным передвижением его в штрафную зону. При этом атака завершается обостряющей передачей или ударом по воротам. Команда «Б» активно отбирает мяч только в штрафной зоне. Начало позиционной атаки командой «А» начинается из различных зон.	10'	С-В	2-3	10''	144-168	108
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но команда «Б» активно отбирает мяч по всему полю	10'	С-В	2-3	10''	158-168	120
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
5 шаг	Медленный бег (2 мин), ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	-	114-126	16
6 шаг	Пассивный отдых (выпить 50 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-

Модельное тренировочное задание для совершенствования взаимодействия игроков в фазе владения мячом

Цель: совершенствование взаимодействий игроков при организации позиционной атаки второго темпа.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 84	36 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	372	10,3			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>Позиционная атака второго темпа обусловлена тем, что состоит из двух стадий. На первой стадии мяч, как и при позиционной атаке первого темпа, поэтапно и достаточно быстро переводится из зоны защиты в зону нападения, а на второй стадии к атаке подключаются игроки средней линии и происходит концентрация игроков в круге удара команды соперника.</p> <p>Основные особенности позиционной атаки второго темпа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • быстрый перевод мяча в зону нападения; рациональное перемещения игроков; • задействование в атаке игроков средней линии; • обостряющая передача в штрафную зону. <p>Объём нагрузки в тренировочном занятии 30-40 мин.</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		t	I	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Игровое упражнение: команда «А» осуществляет контроль мяча, свойственный для позиционной атаки второго темпа. Команда «Б» активно отбирает мяч только в штрафной зоне. При этом команда «А» постоянно владеет мячом.	10'	С-В	2-3	10''	144-168	108
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но команда «Б» активно отбирает мяч по всему полю	10'	С-В	2-3	10''	158-168	120
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
5 шаг	Игра 11x11 с проведением позиционных атак второго темпа	10'	В	1-3	-	162-174	144
6 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-

Модельное тренировочное задание для совершенствования взаимодействия игроков в фазе владения мячом

Цель: совершенствование взаимодействий игроков при организации позиционной атаки третьего темпа.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 85	52 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	448	9,5			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>Позиционные атаки третьего темпа наиболее сложные по своей структуре, ибо каждая такая атака состоит практически из всех игровых комбинаций. Эти атаки являются ответными действиями на согласованное перестроение игроков противоположной команды, не позволяющее провести позиционные атаки первого или второго темпов. В позиционных атаках третьего темпа принимают участие игроки всех трёх линий.</p> <p>Наиболее типичными для этих атак являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перевод мяча из зоны защиты в зону нападения; • подключение к атакующим действиям игроков всех трех линий. <p>Объём нагрузки в тренировочном занятии 40-50 мин.</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		t	I	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Игровое упражнение: команда «А» осуществляет контроль мяча с применением различных вариантов позиционных атак третьего темпа. Команда «Б» активно отбирает мяч только в зонах сектора «Г». При отборе мяча, он постоянно передаётся команде «А».	10'	С-В	1-3	10''	144-168	96
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но команда «Б» активно отбирает мяч по всему полю	10'	В	1-3	-	158-168	120
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
5 шаг	Игра 11x11 с проведением обеими командами только позиционных атак третьего темпа.	20'	В	1-3	-	156-168	220
6 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	-	114-120	12

Таблица 2.86

Модельное тренировочное задание для совершенствования взаимодействия игроков в фазе владения мячом

Цель: совершенствование игровых взаимодействий футболистов.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 86	28 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	280	11,6			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>МТЗ практически моделирует взаимодействие игроков в процессе матча. Упражнение выполняется в постоянном движении. В игроков № 2 и № 5 по 5-10 мячей. Игроки № 8, № 11, № 10, № 9 и № 6 после завершения комбинации как можно быстрее должны возвращаться на исходные позиции. Объем нагрузки в тренировочном занятии 25-30 мин.</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Тактико-техническое упражнение 10x7 с применением различных передач и атак ворот. Игроки перемещаются только в тех зонах как показано на схеме.	12'	С-В	2-3	-	144-174	140
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
3 шаг	То же, что и 1 шаг. Игроки могут меняться местами. В штрафной зоне также может находиться два или три вратаря.	12'	С-В	2-3	-	144-174	140
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-

Модельное тренировочное задание для совершенствования взаимодействия игроков в фазе владения мячом

Цель: совершенствование флангового продолжения атакующих действий.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 87	26 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	280	10,8			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ направлено на совершенствование флангового продолжения атакующих действий команды. Объём нагрузки в тренировочном занятии 25-30 мин.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	PKC	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Игра 11x11 в определённых зонах. В команде «А» в первой зоне играют игроки № 2, № 3, № 4, № 5; в средней зоне – игроки № 7, № 10, № 8, № 6; в третьей зоне – игроки № 11 и № 9. В команде «Б» в третьей зоне играют игроки № 4, № 3, № 5; в средней зоне игроки – № 2, № 7, № 8 и № 6; в первой зоне соперника – игроки № 10, № 11, № 9. Команда «А» может перевести мяч из первой зоны в третью зону соперника только как показано по схеме. При этом игроки № 11 и № 9 выполняют комбинацию «скрещивание».	12'	С-В	1-3	-	156-158	140
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-
3 шаг	То же, что и 1 шаг. В третьей зоне в команде «А» играют также игроки № 8 и № 6.	12'	С-В	1-3	-	156-168	140
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	114-120	-

2.5.5. Модельные тренировочные задания для совершенствования взаимодействий игроков в фазе отбора мяча

Таблица 2.88

Модельное тренировочное задание для совершенствования взаимодействий игроков в фазе отбора мяча

Цель: совершенствование высокого прессинга при отборе мяча.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{м.н.} , бал/мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 90	31 мин – работа 4 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	408	13,2			
Содержание и схема выполнения МТЗ	МТЗ выполняется после предигровой разминки (МКР: табл. 2.16). В процессе МТЗ совершенствуется применение высокого прессинга в фазе отбора мяча. При этом необходимо требовать от игроков постоянного перестроения в три линии, а также соблюдать определённое расстояние между линиями. МТЗ выполняется в предсоревновательном мезоцикле. Объём нагрузки в тренировочном занятии 30-40 мин.						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	2-я игра 11x11 между первым и вторым составом. Второй состав ведёт игру преимущественно с позиционным контролем мяча. Первый применяет высокий прессинг. Сразу после отбора мяча он передаётся игрокам второго состава.	10'	В	1-3	30''	144-168	108
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	3'	-	-	-	114-120	-
3 шаг	То же, что и шаг 1.	10'	В	1-3	30''	144-168	108
4 шаг	Ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	8'	114-126	12

Таблица 2.89

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
взаимодействий игроков в фазе отбора мяча**

Цель: совершенствование среднего прессинга при отборе мяча.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 91	30 мин – работа 5 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	380	12,0			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>МТЗ выполняется после предигровой разминки (МТР: табл. 2.17). В процессе МТЗ совершенствуется применение среднего прессинга в фазе отбора мяча. Очень важно, чтобы игроки перестраивались для осуществления прессинга как в вертикальном так и в горизонтальном направлениях, соблюдая при этом трёхлинейное расположение игроков и оптимальное расстояние между линиями. Особенностью МТЗ является то, что одна из команд лишь контролирует мяч, а вторая – его отбирает. Объём нагрузки в тренировочном занятии 30-40 мин.</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>РКС</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	2-я игра 11x11 между первым и вторым составом. Второй состав ведёт игру преимущественно с позиционным контролем мяча. Первый состав отбирает мяч используя средний прессинг. Сразу после отбора мяча он передаётся игрокам второго состава.	10'	В	1-3	-	168-180	174
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	-	-
3 шаг	То же, что и шаг 1. Игрокам может меняться задание	10'	В	1-3	-	168-180	174
4 шаг	Ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	8'	У	1	8'	114-126	12

Таблица 2.90

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
взаимодействий игроков в фазе отбора мяча**

Цель: совершенствование низкого прессинга при отборе мяча.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 92	44 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	404	9,2			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>МТЗ выполняется в конце основной части тренировочного занятия. В процессе МТЗ совершенствуется низкий прессинг в фазе отбора мяча. Одним из основных требований при выполнении МТЗ является быстрое перестроение игроков для отбора мяча посредством низкого прессинга. Выполнение МТЗ происходит в два этапа. Вначале только одна из команд отбирает мяч, а затем обе команды в процессе 2-ой игры применяют средний прессинг. Объем нагрузки в тренировочном занятии 40-50 мин.</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Игра 11x11 с применением одной из команд низкого прессинга. В процессе игры одна из команд (как правило, первый состав) постоянно находится в фазе отбора мяча.	10'	С	1-3	-	156-174	132
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	-	-
3 шаг	То же, что и шаг 1.	10'	С	1-3	-	156-174	132
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	-	-
5 шаг	Игра 11x11 с применением низкого прессинга обоими командами.	10'	С	1-3	-	156-168	120
6 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	10'	У	1	-	114-126	20

Таблица 2.91

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
взаимодействий игроков при персональной системе защиты**

Цель: совершенствование персональной системы защиты.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 93	45 мин – работа 5 мин – ОМУ	Аэробно-алактатная	524	11,6			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>МТЗ выполняется во второй половине основной части тренировочного занятия. В процессе выполнения МТЗ игроки должны придерживаться следующих требований:</p> <p>быстрое переключение от атаки к обороне;</p> <p>быстрый разбор игроков противоположной команды, особенно на своей половине поля;</p> <p>активный контроль игрока до завершения фазы отбора мяча.</p> <p>Объём нагрузки в тренировочном занятии 40-50 мин.</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		t	I	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Игра 11x11 с применением персональной системы защиты. Вторая команда постоянно владеет мячом, первая отбирает его, используя персональную систему защиты	10'	В	1-3	-	168-186	198
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	3'	-	-	-	-	-
3 шаг	То же, что и шаг 1, но обе команды используют персональную систему защиты.	10'	В	1-3	-	162-180	162
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	-	-
5 шаг	То же, что и шаг 1, но одна из команд применяет зонную систему защиты, а вторая – персональную. Через 5 мин игры команды меняют систему защиты.	10'	В	1-3	-	162-174	144
6 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	10'	У	1	-	114-126	20

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
взаимодействий игроков при зонной системе защиты**

Цель: совершенствование зонной системы защиты.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: ФВМ: 94	44 мин – работа 6 мин – ОМУ	Аэробно-анаэробная	500	11,3			
Содержание и схема выполнения МТЗ	<p>МТЗ выполняется, как правило, во второй половине основной части тренировочного занятия. При выполнении МТЗ необходимо требовать от игроков: рациональное распределение зон игрового пространства; согласование передвижения в линиях в вертикальном и горизонтальном направлениях; постоянное поддержание оптимального количества игроков в линиях; постоянное стремление удерживать оптимальное расстояние между линиями с целью ограничения пространства для игроков противоположной команды. Наиболее важным условием при выполнении МТЗ – это быстрое переключение игроков от фазы владения мячом к фазе отбора мяча. Объем нагрузки в тренировочном занятии 40-50 мин.</p>						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Игра 11x11 с применением зонной системы защиты. Вторая команда постоянно владеет мячом, первая отбирает его, используя зонную систему защиты	10'	В	1-3	-	168-180	174
2 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	-	-
3 шаг	То же, что и шаг 1, но обе команды используют зонную систему защиты.	10'	В	1-3	-	156-174	132
4 шаг	Пассивный отдых (выпить 100-150 мл воды)	2'	-	-	-	-	-
5 шаг	То же, что и шаг 1, но одна из команд применяет зонную систему защиты, а вторая – персональную. Через 5 мин игры команды меняют систему защиты.	10'	В	1-3	-	168-180	174
6 шаг	Медленный бег, ходьба, стретчинг, атлетические упражнения	10'	У	1	-	114-126	20

2.5.6. Модельные тренировочные задания для совершенствования соревновательной подготовленности квалифицированных футболистов

Таблица 93

Цель: Совершенствование «пассивного метода» ведения игры.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.п.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: СП: 95	103 мин – работа 6 мин – ОМУ	Смешанная	665	6,5			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование «пассивного метода» ведения игры (игры от обороны) и адаптация футболистов к соревновательной деятельности. На каждый тайм тренером ставятся определенные задачи. При этом МТЗ контрольная команда играет первым номером, применяя «активный метод» ведения игры. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.18).						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Двухсторонняя игра по тактической системе 1-4-5-1 (основная команда) и 1-3-5-2 (контрольная команда).	15'	С-Б	1-3	6'	138-168	138
2 шаг	Медленный бег (1 круг), ходьба, стретчинг, индивидуальная работа с мячом (передачи в парах, жонглирование и т.п.)	6'	Н	1	-	120-126	15
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но с контролем мяча посредством коротких и средних передач	15'	С-Б	1-3	6'	138-168	138
4 шаг	То же, что и 2 шаг	6'	Н	1	-	120-126	15
5 шаг	То же, что и 1 шаг, но с преимущественным использованием длинных передач	15'	С-Б	1-3	6'	138-168	138
6 шаг	То же, что и 2 шаг	6'	Н	1	-	120-126	15
7 шаг	То же, что и 1 шаг, но с ограничением времени на контратаку	15'	С-Б	1-3	6'	138-168	138
8 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
9 шаг	Серии ударов по воротам	8'	Н	1	-	108-114	8
10 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	12'	Н	1	-	126-138	48

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
соревновательной подготовленности квалифицированных футболистов**

Цель: совершенствование «активного метода» ведения игры.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: СП: 96	103 мин – работа 6 мин – ОМУ	Смешанная	1040	10,4			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование «активного метода» ведения игры и адаптация футболистов к соревновательной деятельности. На каждый тайм тренером ставятся определенные задачи. Например, если команда не завершает атаки после фланговых передач, у нее отбирают мяч. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.19). В ИО футболисты пьют воду (100-150 мл)						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>T</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Двухсторонняя игра по тактической системе 1-3-5-2 (основная команда) и 1-4-5-1 (контрольная команда).	10'	С-В	2-3	3'	162-180	162
2 шаг	Бег в медленном темпе (1 круг), ходьба и стретчинг	3'	Н	1	-	120-126	-
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но с фланговым завершением атак	10'	Б-В	2-3	3'	162-180	162
4 шаг	То же, что и 2 шаг	3'	Н	1	-	120-126	-
5 шаг	То же, что и 1 шаг, но с использованием в основном длинных передач	10'	Б-В	2-3	3'	162-180	162
6 шаг	То же, что и 2 шаг	3'	Н	1	-	120-126	-
7 шаг	То же, что и 1 шаг, но с использованием в основном индивидуальных тактических ходов для обострения игровой ситуации	10'	Б-В	2-3	3'	162-180	162
8 шаг	То же, что и 2 шаг	3'	Н	1	-	120-126	-
9 шаг	То же, что и 1 шаг, но с завершением атак ударами в одно касание	10'	Б-В	2-3	3'	162-180	162
10 шаг	То же, что и 2 шаг	3'	Н	1	-	120-126	-
11 шаг	То же, что и 1 шаг	10'	Б-В	2-3	3'	162-180	162
12 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
13 шаг	Серии ударов по воротам	8'	Н	1	-	108-114	8
14 шаг	Стретчинг и атлетизм	12'	Н	1	-	126-138	48

Таблица 2.95

**Модельное тренировочное задание для совершенствования
соревновательной подготовленности квалифицированных футболистов**

Цель: совершенствование «комбинированного метода» ведения игры.

Место: футбольное поле.

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН, баллы	КИ _{т.н.} , бал·мин ⁻¹			
МТЗ: СП: 97	120 мин – работа 6 мин – ОМУ	Смешанная	896	7,5			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является совершенствование «комбинированного метода» ведения игры (в зависимости от игровой ситуации команда прессингует или быстро отходит на свою половину поля). На каждый тайм тренером ставятся определенные задачи. При этом МТЗ обе команды могут играть по одной тактической системе. Перед МТЗ выполняется разминка (МКР: табл. 2.19). В ИО футболисты пьют воду (100-150 мл)						
	Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки				
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>ИО</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 шаг	Двухсторонняя игра по тактической системе 1-4-4-2	12'	С-В	1-3	4'30''	144-174	140
2 шаг	Медленный бег (1 круг), ходьба, стретчинг, индивидуальная работа с мячом	4'30''	Н	1	-	120-126	-
3 шаг	То же, что и 1 шаг, но с фланговым завершением атакующих действий	12'	С-В	1-3	4'30''	144-174	140
4 шаг	То же, что и 2 шаг	4'30''	Н	1	-	120-126	-
5 шаг	То же, что и 1 шаг, но обострение игровых ситуаций преимущественно за счет индивидуальных действий	12'	С-В	1-3	4'30''	144-174	140
6 шаг	То же, что и 2 шаг	4'30''	Н	1	-	120-126	-
7 шаг	То же, что и 1 шаг, но с завершением атакующих действий ударами в одно касание	12'	С-В	1-3	4'30''	144-174	140
8 шаг	То же, что и 2 шаг	4'30''	Н	1	-	120-126	-
9 шаг	То же, что и 1 шаг, но с обострением атакующих действий ударами в одно касание	12'	С-В	1-3	4'30''	144-174	140
10 шаг	То же, что и 2 шаг	4'30''	Н	1	-	120-126	-
11 шаг	То же, что и 1 шаг	12'	С-В	1-3	4'30''	144-174	140
12 шаг	Бег 800 м с $V = 2,6 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	12
13 шаг	Серии ударов по воротам	8'	Н	1	-	108-114	8
14 шаг	Стретчинг и атлетические упражнения	12'	Н	1	-	126-138	48

* * *

Построение тренировочных занятий в футболе осуществляется на основе комплексного подхода, учитывающего цели и задачи этапа подготовки футболистов, их квалификацию и уровень подготовленности. Одним из методических подходов в построении тренировочных занятий является использование методов моделирования, прежде всего, моделирование тренировочных упражнений и их комплексов.

Материал, изложенный в книге представляет практическое значение для подготовки квалифицированных футболистов и позволит более целенаправленно решать задачи повышения их спортивного мастерства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айрих Э. Ф. Научно-методическое обеспечение в хоккее на траве / Э. Ф. Айрих, А. М. Невмянов, М. С. Осинцев // Хоккей : Ежегодник. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — С. 37—45.
2. Алабін В.Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів: Автореф. дис... докт. пед. наук./ В.Г.Алабін. — Київ, 1994. — 34 с.
3. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. — 3-е изд. перераб. и доп. / Б. А. Аркадьев.— М. : Физкультура и спорт, 1962. — 168 с.
4. Безруков М.П. Морфологические функциональные особенности физического развития хоккеисток. / М.П.Безруков, С.К. Сарсания, В.Л. Селуянов. // Хоккей: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 70–75.
5. Берштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Берштейн. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
6. Булатова М.М. Развитие физических качеств / М.М. Булатова, М.М. Линец, В.Н. Платонов. // В кн.: Теория и методика физического воспитания. — К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 1. — С. 189–314.
7. Верхошанский Ю.В. Основы программирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле / Ю.В.Верхошанский и др. // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. М., 1988. С. 41–54.
8. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л.Вихров, А.В. Дулибский. — К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. — 192 с.
9. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И.Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 502 с.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
11. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / М.А.Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
12. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А.Годик. — М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.
13. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-методическое пособие / С. М. Гордон. — М. Физическая культура, 2008. — 256 с.
14. Горский Л. Тренировки хоккеистов : Пер. со словацк. / Предисл. Г. Макртычяна / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.
15. Губа Н.А. Теория и методика футбола: учебник. / Н.А. Губа, В. Н. Лексаков. — М. Физическая культура, 2013. — 576 с.
16. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
17. Игнатъева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я.Игнатъева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В.Я.Игнатъевой. — М. : Физическая культура, 2005. — 276 с.
18. Зациорский В.М. Наука и спорт: сб. обзорных ст. / В.М. Зациорский, Г.С. Туманаян; пер с англ. — М.: Прогресс, 1982. — 270 с.

19. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 136 с.
20. Зотов В.П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. / В.П. Зотов, А. И. Кондратьев. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
21. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: Монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
22. Качалин Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 120 с.
23. Качани Л. Тренировка футболистов / Л.Качани, Л. Горский – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 316 с.
24. Климин В.Л. Управление подготовкой хоккеистов. / В.Л. Климин, В.И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.
25. Костюкевич В.М. Модельні тренувальні завдання як засіб підвищення ефективності тренувального процесу груп ПСМ з футболу в умовах ВНЗ / В.М. Костюкевич. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук.конф. – Тернопіль, 2003. – С 61–64.
26. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
27. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук : 13.00.04 / Г. С. Лалаков. — Омск, 1999. — 328 с.
28. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
29. Лях В.И. Координационные способности в спорте: теории, модели, направления настоящих и будущих исследований // Моделирование управления движениями человека / Под ред. М.П.Шестакова и А.Н. Аверкина. – М.: Спорт Академия Пресс, 2003.–С. 158–202.
30. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
31. Мищенко В. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В. Мищенко, Т. Томяк, А. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. — 2003. — № 1. — С. 57—62.
32. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. — М. : Физкультура и спорт, 1970. — 478 с.
33. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2003. — 863 с.
34. Основы подготовки юных спортсменов / [под ред. М.Я. Набатниковой]. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.
35. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
36. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В. Н. Платонов. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 288 с.

37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс... докт пед. наук. / Ю.М. Портнов. – М., 1989. – 51 с.
39. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонГУ, 2005. – 290 с.
40. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А.Г. Рыбковский. – Донецк: Изд-во ДонГУ, 1998. – 300 с.
41. Савин В. П. Хоккей : учеб. [для ин-тов физ. культ.] / В. П. Савин. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 320 с.
42. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учеб. [для высш. учебн. заведений] / В. П. Савин. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.
43. Сассо Э. Футбольный тренер / Предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапатони; Пер. с итал. / Э. Сассо – М.: Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 200 с.
44. Селуянов В.Н. Моделирование в теории спорта (физическая подготовка спортсменов): Учебн. пособие для аспирантов и студентов ГЦОЛИФК. / В.Н. Селуянов. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 58 с.
45. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства : учебн. [для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. — 400 с.
46. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учебн. [для студ. высш. пед. учебн. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. И. Портнов, В. П. Савин, А. В. Масаков; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. И. Портнова]. — М. : Издательский центр «Академия», 2002. — 520 с.
47. Тюленьков С.Ю. Теоретико–методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: Монография. / С.Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.
48. Удилов Г.Г. Технология комплектования женских команд высшей квалификации по хоккею на траве: Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Г.Г. Удилов. – Малаховка, 1999. – 23 с.
49. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. / Е.В. Федотова. – Казань: «Логос Центр», 2007. – 630 с.
50. Харре Д. Учение о тренировке [пер. с нем.] / Д. Харре; [предисл. и ред. Л. П. Матвеева]. — М. : Физкультура и спорт, 1971. — 326 с.
51. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — [2-е изд. испр. и доп.]. — М. : Издательский центр «Академия», 2001. — 480 с.
52. Чанади Арпад. Футбол. Тренировки / А. Чанади / Пер. с венг. / Предисл. Климина В.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

53. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. / В. Н. Шамардин. — К. : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. — 65 с.
54. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н. Шустин. — М.: РГАФК, 1995. — 102 с.
55. Anders Elisabet. Field Hokey / Elisabet Anders. New Zeland: Human, Kinetics, P.O. Box 105–231, Aurlend Central, 1999. — 193 p.
56. Bangsbo I., Michalgik L. Assessment of physiological capacity of elite soccer players / I. Bangsbo., L. Michalgik // Science a Football, 1999, - n. 4, — P. 53-62.
57. Wilmore J.H., Costill D.L. Psychology of sport and exercise / J.H. Wilmore., D.L. Costill. — Champaign: Human Kinetics, 1994. — 549 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Условное обозначение игровых зон футбольного поля

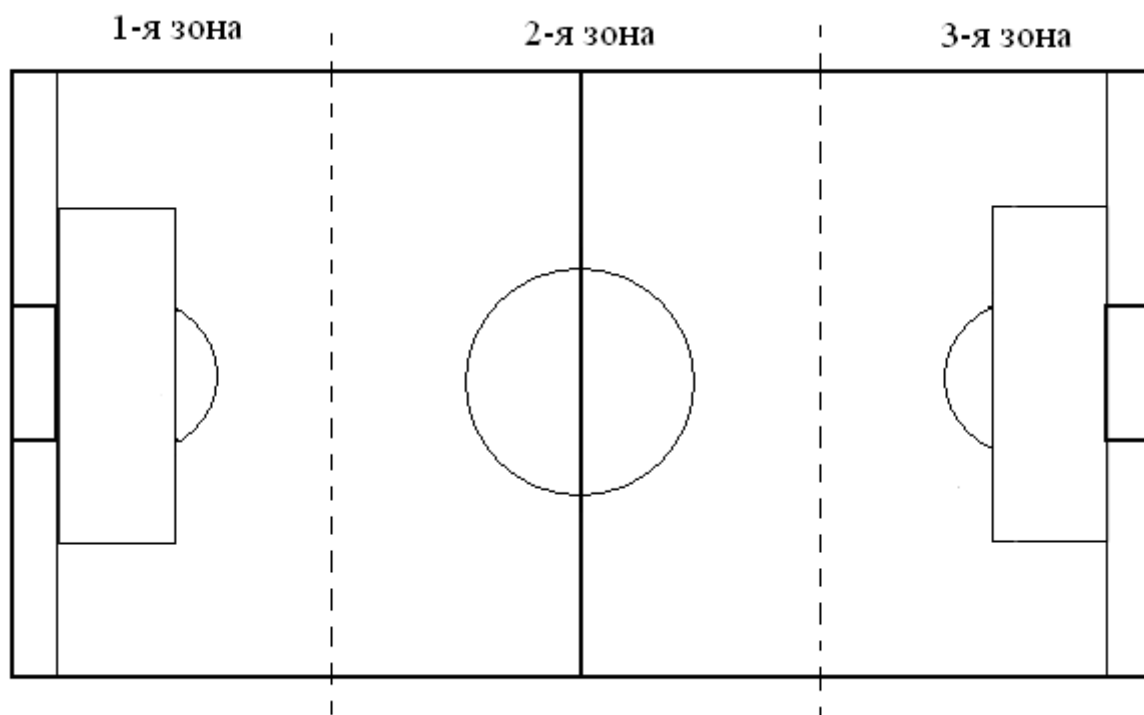


Рис. 1.1.



Рис. 1.2.

Методика начального обучения ударам по мячу

Таблица 2.1

Удар по мячу внутренней стороной стопы

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить со значением и использованием ТП в процессе игры	Восприятие материала	Убеждение в восприятии материала
II	2	Рассказать и показать биомеханическую структуру выполнения ТП	Выполнение ударных движений, стоя без мяча	Согласованность движений отдельных частей тела
	3	Обратить внимание на правильное выполнение ПФ и РФ	Удар по неподвижному мячу с места	Мяч должен катиться по земле
	4	Обратить внимание на то, что во время движения ударной ноги пята опережает носок, удар наносится по центру мяча	Удар по неподвижному мячу с разбега (3-4 шага)	Мяч точно направляется партнеру и катится по земле
	5	Обратить внимание на то, что опорная нога в ПФ ставится на линии мяча, или за мячом	Ф ₁ слегка (рукой) посылает мяч в перед, бежит за ним и ударом внутренней стороной стопы передает его Ф ₂	Мяч точно направляется партнеру и катится по земле
	6	Обратить внимание на то, что опорная нога в ПФ ставится на расстоянии 40 - 50 см от мяча, удар наносится несколько выше середины мяча. В РФ сопровождения мяча ударной ногой менее длительное	Ф ₁ слегка (рукой или ногой) посылает мяч Ф ₂ . Задача Ф ₂ - одним касанием отправить мяч Ф ₁ , сначала с одного шага, а потом с разбега (5-6 шагов)	Мяч точно направляется партнеру и катится по земле
III	7	Требовать, чтобы: после передачи мяча Ф открывались на свободное место; удар выполнялся поочередно правой и левой ногами	Передачи мяча в парах в одно касание с произвольным передвижением по площадке	Мяч должен постоянно катиться по земле
	8	Требовать, чтобы передачи мяча выполнялись в одно касание	Ф передают мяч друг другу, передвигаясь на высокой скорости бега	Сохраняется ритм движения, мяч катится по земле
	9	Требовать, чтобы удары по мячу выполнялись правой и левой ногами	Два Ф поочередно перебивают мяч через сетку или препятствие высотой 1 м. Удар по мячу наносится после одного отскока от земли	Длительный контроль над мячом
	10	Требовать, чтобы удары по мячу выполнялись правой и левой ногами	Та же упражнение, но передачи выполняются в одно касание	Длительный контроль над мячом
IV	11	Требовать, чтобы Ф постоянно двигались навстречу мячу так, чтобы его удобно было останавливать	Игровое упражнение: квадрат 4x2 на площадке 10x10 м. Передачи мяча в два касания. Ф ₅ и Ф ₆ отбирают мяч	Длительный контроль мяча
	12	Поставить условие: гол засчитывается только после удара внутренней стороной стопы	Двусторонняя игра	Эффективность ударов по воротам

Таблица 2.2

Удар по мячу внутренней частью подъема

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить со значением и использованием ТП в процессе игры	Восприятие материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать биомеханическую структуру выполнения ТП	Выполнение имитационных движений несколько раз подряд, сначала на месте, а затем с разбега (3-4 шага)	Согласованность движений отдельных частей тела
	3	Обратить внимание на то, что Ф становится перед ударом чуть сбоку от мяча. Постановка опорной ноги - с пятки на носок	Удар по неподвижному мячу с места. Расстояние между Ф -5- 6 м. Мяч посылается на высоте 50 - 70 см в руки партнера	Точная передача мяча партнеру
	4	Обратить внимание на то, что последний шаг должен быть длиннее остальных и выполняется как маленький прыжок	Удар по неподвижному мячу с короткого (3-4 шага) разбега. Расстояние между Ф - 10 м. Мяч посылается в руки партнера	Мяч посылается точно в руки партнера с небольшой траекторией.
	5	Обратить внимание на то, что Ф располагается слева от мяча (если ударная - правая нога)	Ф ₁ слегка (рукой) посылает мяч вперед, бежит за ним и ударом внутренней части подъема передает его Ф ₂	Мяч посылается точно в руки партнеру с небольшой траекторией
	6	Требовать, чтобы удар выполнялся противоположной от направления полета мяча ногой (если мяч летит слева, то удар выполняется правой ногой)	Ф ₁ ударом в одно касание посылает мяч Ф ₂ , который накатывает ему мяча рукой. Расстояние между Ф 10 - 12 м	Точная передача мяча. Мяч летит с высокой траекторией
III	7	Обратить внимание: разбег выполняется несколько сбоку от мяча; удар наносится по нижней части мяча; ударная нога сопровождает мяч (движение ударной ноги описывает кривую)	Передачи в парах. Мяч посылается на расстояние 25 - 30 м с короткого разбега	Точная передача. Мяч летит с высокой траекторией
	8	Требовать, чтобы удары выполнялись поочередно правой и левой ногами	Удары по воротам с расстояния 16 - 17 м (сначала по неподвижному мячу, а затем по мячу, который движется)	Точные удары по воротам. Согласованные движения различных частей тела
IV	9	Требовать, чтобы передачи по траектории выполнялись только внутренней частью подъема	Двусторонняя игра	Эффективность ударов по воротам

Таблица 2.3

Удар по мячу средней частью подъема

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить со значением и использованием ТП в процессе игры	Восприятие материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Обратить внимание на постоянный зрительный контроль мяча. Носок ударной ноги оттянут	Ф ₁ подбрасывает мяч перед собой и после одного отскока от земли ударом средней частью подъема посылает его Ф ₂	Мяч летит точно в руки партнеру
	3	Обратить внимание на то, что в момент удара туловище отклоняется назад	Ф ₁ делает медленный разбег с мячом в руках, потом подбрасывает его до высоты груди (за это время надо выполнить замах назад) и ударом ногой посылает падающий мяч Ф ₂	Мяч летит точно в руки партнера (без траектории полета)
	4	Напомнить: носок ударной ноги оттянут, опорная нога согнута в коленном суставе, туловище отклоняется в момент удара назад	То же упражнение, но удар по мячу наносится за 30 - 40 см от земли	Мяч летит параллельно земле и точно в руки партнера
	5	Напомнить: носок ударной ноги оттянут, опорная нога согнута в коленном суставе, туловище отклоняется в момент удара назад	Ф ₁ выпускает мяч из рук (за это время ударная нога отводится назад) и в момент прикосновения его к земле посылает Ф ₂	Мяч катится по земле
	6	Показать технику выполнения ТП	Имитация удара сначала на месте, а затем с разбега (3-4 шага).	Согласованность движений ног, рук и туловища
	7	Обратить внимание на правильную постановку опорной ноги и замах ударной	Удар по неподвижному мячу с места	Мяч катится по земле
	8	Требовать, чтобы разбег выполнялся прямо напротив мяча, последний шаг должен быть длиннее предыдущего, опорная нога ставится с пятки на носок (на линии мяча)	Удар по неподвижному мячу с разбега 3 - 4 м	Мяч посылается точно на партнера и катится по земле
	9	Обратить внимание на то, что последний шаг выполняется как маленький прыжок, а носок ударной ноги оттянут	Ф ₁ слегка (рукой) посылает мяч вперед, бежит за ним (5 - 6 м) и ударом средней частью подъема посылает его Ф ₂	Согласованность движений частей тела, мяч не отрывается от земли.
	10	Обратить внимание на замах ударной ноги (чем дальше будет отведено бедро, тем сильнее будет удар)	Ф слегка посылает мяч вперед (8 - 10 м), бежит за ним и сильным ударом посылает его в ворота	Точный удар по воротам. Ритмичное выполнения упражнения
III	11	Обратить внимание на удобный подход к мячу. Удар наносится дальней ногой, туловище наклоняется в сторону, противоположную ударной ноге	Ф ₁ , Ф ₂ , Ф ₃ передают мяч Ф ₄ , который возвращает им его на ход для последующего удара по воротам	Точный и сильный удар по воротам. Согласованность движений частей тела
	12	Обратить внимание: опорная нога согнута в коленном суставе, туловище наклонено влево-назад (если ударная - правая нога) носок ударной ноги оттянут, удар наносится по центру мяча	Ф ₁ , стоя с мячом в руках сбоку от Ф ₂ на расстоянии 5 - 6 м подбрасывает мяч снизу двумя руками (так, чтобы он приземлился за 3 - 4 м перед Ф ₂). Задача Ф ₂ : злета послать его в ворота	Точный удар по воротам, мяч летит параллельно земле, или с небольшой траекторией.
	13	Обратить внимание на постоянный зрительный контроль мяча	То же упражнение, но Ф ₂ выполняет удар в момент соприкосновения мяча с землей	Мяч точно летит в ворота и не отрывается от земли
IV	14	Поставить условие: гол засчитывается после удара средней частью подъема	Двусторонняя игра	Эффективность ударов по воротам

Таблица 2.4

Удар по мячу головой

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
1	2	3	4	5
I	1	Рассказать о классификации ударов по мячу головой	Восприятие и осмысление материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Показать технику удара по мячу головой из опорного положения. Требовать, чтобы рабочая фаза заканчивалась резким движением головой в направлении мяча. Обратить внимание на то, что подготовительная фаза выполняется медленно, а рабочая - быстро и резко	Восприятие материала, имитация ударных движений без мяча. И.п. - Основная стойка, ноги на ширине плеч; подготовительная фаза - ноги сгибаются в коленях; верхняя часть туловища и голова отклоняются назад; исполнительная фаза - ноги резко разгибаются, туловище и голова движутся вперед. Руки расставлены в стороны и поддерживают равновесие	Согласованные движения ног и головы
	3	Обратить внимание на то, что во время последнего шага туловище и голова отклоняются назад, вес тела переносится на ногу, находящуюся сзади	Имитация удара по мячу головой в опорном положении с разбега 3 - 4 м	Ритмичный разбег, согласованные движения частей тела
	4	Обратить внимание на то, что в момент удара по мячу глаза открыты, удар наносится серединой лба	Удар головой с места по мячу, который подвешивается к перекладине, или кронштейна	Согласованные не напряженные движения
	5	Требовать, чтобы Ф постоянно совершали зрительный контроль мяча. Обратить внимание на то, что точность удара зависит от движения головой	Упражнение выполняется в парах. Ф ₁ подбрасывает мяч над головой и, сделав шаг вперед, ударом серединой лба посылает его Ф ₂	Мяч направляется точно в руки партнера
	6	Обратить внимание на то, что в зависимости от траектории полета мяча Ф делает шаг или два вперед или назад	То же упражнение, но удар по мячу наносится после передачи его партнером (двумя руками снизу с расстояния 5 - 6 м)	Мяч направляется точно в руки партнера
	7	Обратить внимание, что во время последнего шага отклоняются назад туловище и голова, в момент удара глаза открыты	Расстояние между Ф 8 - 10 м. Ф ₁ посылает мяч двумя руками снизу Ф ₂ , который с разбега 3 - 4 м ударом серединой лба посылает его в руки Ф ₁	Точность передачи мяча. Мяч летит практически без траектории
		8	Показать удар по мячу головой в прыжке	Восприятие и осмысление материала
9		Обратить внимание на то, что имитация удара выполняется на четыре такта: 1 - разбег и прыгивание на две ноги; 2 - выпрыгивания вверх и отведения назад туловища и головы; 3 - финальное движение туловищем и головой; 4 - приземление	Имитация удара по мячу головой в прыжке. С разбега (1-2 шага) Ф выпрыгивает вверх (оттолкнувшись двумя ногами), туловище и голова отклоняются назад, руки расставлены в стороны-назад. С этого положения туловище движется вперед. Имитация удара заканчивается резким движением головы вперед-вниз	Упражнение выполняется до полного согласования движений ног, туловища, головы и рук
10		Требовать, чтобы во время прыжка продольная ось туловища отклонялась назад	Удар головой по подвешенному мячу в прыжке обеими ногами. Мяч подвешивается на 15-20 см выше головы. Ф находится в 20 - 30 см от него	Полное освоение отталкивания, замаха туловища и удар по мячу серединой лба
11		Требовать, чтобы для удара головой в прыжке мяч подкинулся с восходящей траекторией полета	Упражнение в парах с ударом головой. Партнер подбрасывает мяч обеими руками снизу с расстояния 5 - 6 м	Мяч точно направляется партнеру в руки

1	2	3	4	5
III	12	Следить, чтобы при выполнении всех четырех упражнений игроки технически верно исполняли удары по мячу головой	<p>1. Упражнения в группах по 3 чел. с ударами головой вправо и влево.</p> <p>2. Упражнения в группах по 3 чел. с ударами головой назад. Игрок, стоящий посередине, отбивает головой мяч, который бросает ему один из крайних игроков, после чего возвращается к другому и ждет от него мяч.</p> <p>3. Упражнение в тройках. Ф₁ и Ф₂ стоят рядом, а Ф₃ с мячом находится на расстоянии 2 - 3 м и подбрасывает мяч над ними. Нужно в прыжке ударом головой отбить мяч Ф₃ в руки.</p> <p>4. Игровое упражнение. Ф₁ с расстояния 15 - 16 м ногой посылает мяч с высокой траекторией в направлении ворот; Ф₂, Ф₃, Ф₄, ... Ф_n различными ударами головой делают попытку забить мяч в ворота</p>	Более 50% удачных попыток ударов по мячу головой
IV	13	Поставить условием: гол засчитывается только после удара по мячу головой	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение технического приема

Методика начального обучения остановкам мяча

Таблица 3.1

Остановка мяча внутренней стороной стопы мячей, который катится по земле

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить со значением и использованием ТП в процессе игры	Восприятие материала	Убеждение в восприятии материала
II	2	Показать технику выполнения ТП	Имитация пружинистых движений на месте и в движении	Согласованные движения частей тела
	3	Обратить внимание на поступательное (амортизационное) движение ногой, которая останавливает мяч. Опорная нога сгибается в коленном суставе	Ф ₁ слегка (рукой) посылает мяч по земле в направлении Ф ₂ . Задача Ф ₂ : сделать шаг навстречу мячу и остановить его	Овладение мячом. Согласованные движения частей тела
	4	Указать на то, что нога, которая останавливает мяч, выносится навстречу полета мяча и разворачивается таким образом, чтобы продольная ось стопы была перпендикулярной направлению полета мяча. В момент остановки опорная нога сгибается в коленном суставе, а останавливающая нога, выполняет амортизационный и отводящее движение назад-в сторону	Остановка мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера – сначала на месте, а затем сделав 3-4 шага навстречу полета мяча	Согласованные движения частей тела. Четкая остановка мяча
	5	Обратить внимание на амортизационное движение в момент остановки мяча	Передачи мяча в парах в два касания. Остановка поочередно правой и левой ногами	Уверенный контроль мяча.
III	6	Требовать, чтобы мяч передавался на ход партнеру	Передача и остановка мяча в движении. Упражнение выполняется в парах	Сохраняется ритм бега. Мяч находится под постоянным контролем
	7	Требовать, чтобы Ф постоянно двигались. Мяч передавать так, чтобы его было удобно останавливать	Игровое упражнение 4х2 в два касания на площадке 10х10 м . Ф ₅ и Ф ₆ отбирают мяч	Длительный контроль мяча

Таблица 3.2

Остановка мяча внутренней стороной стопы мяча, который летит по воздуху на небольшой высоте

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Показать технику остановки полуввысоких мячей (50 - 80 см от земли) внутренней стороной стопы	Восприятие материала. Имитация остановки мяча	Согласованные движения частей тела
II	2	Обратить внимание: нога, которая останавливает мяч, выносится навстречу мячу вперед - вверх и разворачивается так, чтобы продольная ось стопы была перпендикулярна продольной оси мяча	Ф ₁ снизу двумя руками посылает мяч Ф ₂ (мяч должен лететь на уровне колен Ф ₂), который останавливает его внутренней стороной стопы. Расстояние между Ф 5-6 м	После остановки мяч падает на землю
	3	Указать, что в зависимости от траектории полета мяча Ф делает шаг вперед или назад	То же упражнение, но расстояние между Ф 10-12 м	После остановки мяч падает на землю.
III	4	Требовать, чтобы мяч останавливался в момент к прикосновению им земли (если он летит воздухом)	Передачи и остановки мяча в парах. Расстояние между Ф 15 - 20 м. Мяч посылается по земле, а также воздухом с невысокой траекторией полета	Под контроль мяч берется после одного прикосновения к нему
IV	5	Поставить условие, что после нечеткой остановки мяча он передается другой команде	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение остановок мяча внутренней стороной стопы

Остановка мяча подошвой

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить со значением ТП в процессе игры. Рассказать и показать технику выполнения ТП	Восприятие материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Обратить внимание: опорная нога сгибается в коленном суставе, нога, которая останавливает, расслабленная	Имитация остановки мяча подошвой.	Согласованность движений частей тела
	3	Обратить внимание: мяч останавливается при касании его к земле; нога, которая останавливает, поднимается не выше 15 - 20 см от почвы	Ф ₁ с расстояния 5 - 6 м посылает мяч двумя руками снизу так, чтобы он приземлился в 1 м от Ф ₂ , сделав шаг навстречу мячу, должен остановить его	Мяч берется под контроль после одного прикосновения к нему
	4	Требовать медленных (расслабленных) движений от Ф при остановке мяча	То же упражнение, но мяч нужно остановить после разбега с 3-4 шагов	Мяч берется под контроль после одного прикосновения к нему
III	5	Требовать, чтобы мяч останавливался только в момент касания им почвы	Ф ₁ с расстояния 15-20 м посылает мяч ногой. Ф ₂ должен остановить мяч подошвой при касании его к земле	Эффективная остановка мяча на разной скорости передвижения
IV	6	Поставить условие: после нечеткой остановки мяча подошвой он передается другой команде	Двусторонняя игра	Эффективная остановка мяча на разной скорости передвижения

Таблица 3.4

Остановка мяча грудью

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить со значением ТП в процессе игры. Рассказать и показать технику ТП	Восприятие материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Требовать, чтобы имитационная упражнение выполнялось на два такта: принятие исходного положения - подготовительная фаза; имитация остановки мяча - рабочая фаза	Выполнение пружинистых движений. Имитация остановки мяча	Согласованные движения ног и туловища
	3	Обратить внимание: верхняя часть туловища отводится назад только в последний момент, когда мяч приблизится к груди	Остановка мяча, подброшенного партнером вверх с расстояния 3 - 4 м, стоя на месте	Мяч отскакивает от груди вверх так, чтобы он мог вертикально падать вниз
	4	Напомнить: в зависимости от траектории полета мяча Ф делает шаг вперед или назад	То же упражнение, но мяч передается с расстояния 5 - 6 м	Мяч отскакивает от груди вверх так, чтобы он мог вертикально падать вниз
	5	Обратить внимание на постоянный зрительный контроль мяча	Ф ₁ с расстояния 8 - 10 м двумя руками снизу, посылает мяч Ф ₂ , который, сделав 2-3 шага навстречу мячу, останавливает его	Мяч отскакивает от груди вверх так, чтобы он мог вертикально падать вниз
III	6	Предложить различные варианты выполнения упражнения	Передачи и остановки мяча в парах (мяч передается ногой с оптимальной траекторией полета; останавливается грудью)	Эффективная остановка мяча при различных условиях выполнения
IV	7	Поставить условием: за каждую эффективную остановку мяча команде начисляется 1 очко, которое приравнивается к забитому мячу в ворота соперника	Двусторонняя игра	Эффективная остановка мяча в различных условиях выполнения

Методика начального обучения ведению мяча

Таблица 4.1

Ведение мяча

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить со значением ведения мяча в процессе игры. Показать способы ведения мяча	Восприятие и осмысления материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Обратить внимание на то, что стопа при ударе по мячу должна быть расслабленной	Ведение мяча одной ногой во время ходьбы	Мяч находится под постоянным контролем
	3	Обратить внимание на то, что стопа при ударе по мячу должна быть расслабленной	То же упражнение, но меняются ноги	Мяч находится под постоянным контролем
	4	Требовать, чтобы после двух касаний мяча Ф поднимал голову и оценивал обстоятельства на поле	Ведение мяча на удобной скорости передвижения (медленный бег)	Сохраняется ритм бега
	5	Поставить условие: по часовой стрелке мяч ведется внешней частью подъема, против часовой стрелки - внутренней	Ведение мяча по кругу диаметром 10 - 15 м. По сигналу - изменение направления движения	Согласованность движений во время поворотов. Постоянный контроль мяча
	6	Требовать, чтобы постоянно менялся способ ведения мяча	Ведение мяча восьмеркой.	Постоянный контроль мяча
	7	Требовать, чтобы после сигнала Ф делали ускорения с мячом	Ведение мяча сначала по звуковому, а затем по зрительным сигналам в определенном направлении	Постоянный контроль мяча
III	8	Поставить условие: на каждые два шага - касание мяча	Эстафеты с мячом	Постоянный контроль мяча
IV	9	Требовать, чтобы Ф при ведении мяча осуществляли зрительный контроль за обстановкой на поле	Двусторонняя игра	Постоянный контроль мяча

Методика начального обучения финтам

Таблица 5.1

Финты против соперника, который находится впереди
Убирание мяча назад

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией финтов без мяча и с мячом	Восприятие и осмысление материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику финта	Восприятие материала и имитация движений без мяча	Согласованные и конкретные движения частей тела
	3	Обратить внимание: опорная нога при ведении мяча сгибается в коленном суставе. Отведение мяча выполняется сначала медленно, а затем более быстро	Ф ставит ногу сверху на мяч и, стоя на месте, несколько раз отводит его назад на 15 - 20 см	Согласованные, расслабленные движения во время отведения мяча
	4	Поставить условие: упражнение сначала выполняется во время ходьбы, а затем - в движении	Выставляются препятствия. Ф ведет мяч и перед каждым препятствием резко отводит его назад - в сторону	Согласованные, расслабленные движения во время отведения мяча
	5	Уточнить, что сначала (5-6 раз) Ф ₂ имитирует отбор мяча, а затем осуществляет его активный отбор	Ф ₁ контролирует мяч. Ф ₂ бежит навстречу Ф ₁ с целью выбить мяч. При приближении Ф ₂ на расстояние 1-1,5 м, Ф ₁ убирает мяч назад - в сторону	После выполнения финта мяч берется под контроль для дальнейших действий
III	6	Требовать, чтобы Ф сразу после выполнения финта поворачивался к сопернику лицом	Выполнение финта в парах. Отбор мяча активный	После выполнения финта мяч берется под контроль для дальнейших действий
IV	7	Поставить условие: за каждое технически правильное выполнение финта команда получает 1 очко	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение финта

Таблица 5.2

Убирание мяча внутренней (внешней) частью подъема

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией финтов без мяча и с мячом	Восприятие и осмысление материала	Убежденность относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику выполнения финта	Восприятие материала и выполнение имитационных движений	Согласованность движений рук, ног и туловища
	3	Обратить внимание на то, чтобы Ф вели мяч медленно, но финты выполняли внезапно и быстро	Выполнение финтов при простом ведении мяча по волнообразной линии	Постоянный контроль мяча
	4	Требовать, чтобы Ф перед каждой стойкой выполняли ложные движения туловищем	Ф поочередно ведут мяч между стойками, расстояние между которыми постепенно уменьшается	Постоянный контроль мяча
	5	Обратить внимание: перед настоящей фазой финта выполняется ложная фаза. О.ц.в. тела опускается за счет сгибания ног в коленных суставах	Выполнение финта при ведении мяча против соперника который стоит неподвижно	Согласованные движения при выполнении ложной и истинной фазы финта
	6	Обратить внимание: ошибочная фаза выполняется за 3 - 4 м от соперника, действительная – за 1,5 - 2 м	Выполнение финта против соперника, бегущего навстречу (отбор мяча пассивный)	Согласованные движения при выполнении ложной и истинной фазы финта
	7	Требовать, чтобы финт выполнялся как с одним, так и с двумя финтами туловищем	То же упражнение, но соперник активно отбирает мяч	При выполнении финта осуществляется контроль мяча
III	8	Требовать, чтобы сразу после выполнения финта игрок двигался с мячом в определенном направлении	Свободное выполнение упражнений в финтах в парах	При выполнении финта осуществляется контроль мяча
IV	9	Поставить условие: за каждое эффективное выполнение финта начисляется команде 1 очко	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение финта
<i>Примечание</i> : Обучение финта с убиранием мяча внешней стороной стопы проводится в такой же последовательности.				

Таблица 5.3

Финт с переступанием

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией финтов без мяча и с мячом	Восприятие и осмысление материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику выполнения финта	Восприятие материала и выполнения имитационных движений	Убеждение относительно восприятия материала
	3	Обратить внимание на то, что во время переступания вес тела переносится на опорную ногу	Мяч находится на земле в 40 - 50 см перед ногами Ф. Финт выполняется на два такта: первый - нога заносится над мячом, верхняя часть туловища наклоняется в сторону, второй - поднятая нога опускается с другой стороны мяча, тело наклоняется в сторону этой же ноги, вторая нога забирает мяч в сторону	Полное осмысление техники выполнения финта. Согласованные движения ног и туловища во время выполнения финта по тактам
	4	Требовать, чтобы темп выполнения упражнения постепенно увеличивался	Выполнение упражнения на месте в полном темпе	Согласованные ритмичные движения частей тела
	5	Напомнить: при выполнении финта О.ц.в. тела опускается. Ложная фаза имеет выполняться в таком ритме, чтобы соперник среагировал на нее	Выполнение финта при ведении против соперника, который стоит неподвижно	Постоянный контроль мяча
	6	Обратить внимание: финт надо начинать выполнять на таком расстоянии, чтобы соперник не смог одним движением выбить мяч	Выполнение финта против соперника, который движется навстречу (отбор мяча пассивный)	Согласованные ритмичные движения частей тела. Постоянный контроль мяча
	7	Обратить внимание: финт надо начинать выполнять на таком расстоянии, чтобы соперник не смог одним движением выбить мяч	То же упражнение, но отбор мяча активный	Согласованные ритмичные движения частей тела. Постоянный контроль мяча
III	8	Поставить условие, чтобы игрок, который контролирует мяч, постоянно двигался	Свободное выполнения финта в парах	Согласованные ритмичные движения частей тела. Постоянный контроль мяча
IV	9	Поставить условие: за каждое эффективное выполнение финта команде начисляется 1 очко	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение финта

Таблица 5.4

Финт замах на удар

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией финтов без мяча и с мячом	Восприятие и осмысления материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику выполнения финта	Восприятие материала и выполнения имитационных движений	Убеждение относительно восприятия материала
	3	Обратить внимание: при замахе о.ц.в. тела опускается	Ф поочередно медленно ведут мяч между стойками. Напротив каждой стойки совершается замах и убиание мяча вперед - в сторону	Согласованные ритмичные движения частей тела. Постоянный контроль мяча
	4	Обратить внимание: при замахе о.ц.в. тела опускается	То же упражнение, но в движении	Согласованные ритмичные движения частей тела. Постоянный контроль мяча
III	5	Требовать, чтобы замах на удар происходил в 2 - 3 м, одновременно с убианием мяча происходил толчок опорной ногой и ускорение	Выполнение финта против соперника, который стоит неподвижно	Согласованные ритмичные движения частей тела. Постоянный контроль мяча
	6	Требовать, чтобы после замаха убиание мяча осуществлялось как в правую, так и в левую сторону	То же упражнение, но соперник активно отбирает мяч	Более 50% удачных попыток выполнения финта
	7	Требовать, чтобы после замаха убиание мяча осуществлялось как в правую, так и в левую сторону	Свободное выполнения финта в парах с последующим ударом по воротам	Более 50% удачных попыток выполнения финта
IV	8	Поставить условие: зачисляются те голы, которые были забиты после выполнения финта на удар	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение финта

Таблица 5.5

Финты против соперника, находящегося сбоку

Финт с ложной остановкой мяча

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией финтов без мяча и с мячом	Восприятие и осмысление материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику выполнения финта	Восприятие материала и выполнения имитационных движений без мяча	Согласованные и правильные телодвижения
	3	Обратить внимание на то, что при выполнении финта вес тела полностью переносится на опорную ногу; ведущая нога должна заноситься над мячом таким образом, чтобы соперник среагировал на ложную фазу финта	Ф медленно (шагом) ведет мяч и через каждые 2 - 3 м заносит ногу над ним, а затем, резко опуская ее, проталкивает мяч вперед	Согласованные действия ног, туловища и рук. Постоянный контроль мяча
	4	Требовать, чтобы после маха ногой выполнялось ускорения с мячом	То же упражнение, но в движении (медленный бег с мячом)	Согласованные действия ног, туловища и рук. Постоянный контроль мяча
	5	Требовать, чтобы сопровождающий игрок реагировал на все движения Ф, выполняющий финт, но не отбирал мяч	То же упражнение, но в сопровождении соперника	Согласованные действия ног, туловища и рук. Постоянный контроль мяча
	6	Требовать, чтобы финт выполнялся на разной скорости передвижения	То же упражнение, но соперник активно отбирает мяч	Более 50% удачных попыток выполнения финта
III	7	Требовать, чтобы финт выполнялся на разной скорости передвижения	Свободное выполнения финта в парах с последующим ударом по воротам	Более 50% удачных попыток выполнения финта
IV	8	Поставить условие: зачисляются те голы, забитые после выполнения финта с ошибочной остановкой мяча	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение финта

Финты против соперника, находящегося позади
Финт с поворотом

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией финтов без мяча и с мячом	Восприятия и осмысления материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику выполнения финта	Восприятие материала и выполнения имитационных движений без мяча	Согласованные и конкретные телодвижения
	3	Обратить внимание на то, чтобы после разворота выполнялось ускорения	Ф медленно бежит вперед и по звуковому сигналу резко разворачивается на 180° и бежит в противоположном направлении	Согласованные и конкретные телодвижения
	4	Обратить внимание на то, что перед поворотом о.ц.в. тела опускается	То же упражнение, но перед поворотом делается неверное движение туловищем в левую или в правую сторону	Согласованные, расслабленные движения, быстрое изменение направления движения
	5	Требовать, чтобы после поворота выполнялось ускорения с мячом	Ф медленно ведет мяч и по сигналу резко разворачивается в противоположную сторону	Постоянный контроль мяча
	6	Обратить внимание на то, что неверное движение выполняется в сторону, противоположную повороту	То же упражнение, но перед поворотом выполняется замах на удар по мячу, или неверное движение туловищем	Согласованные движения, сохраняется контроль за мячом на протяжении всего упражнения
III	7	Требовать, чтобы финт выполнялся на разной скорости передвижения	Выполнение Ф финта против соперника, находящегося сзади (пассивный отбор мяча)	Резкое изменение направления движения, постоянный контроль мяча
	8	Требовать, чтобы финт выполнялся в обе стороны	То же упражнение, но отбор мяча активный	Более 50% удачных попыток выполнения финта
IV	9	Поставить условие: за каждое эффективное выполнение финта с поворотом команде начисляется 1 балл (5 баллов приравниваются к 1 голу)	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение финта

Методика начального обучения отбора мяча

Таблица 6.1.

Основной отбор мяча

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией способов отбора мяча	Восприятие материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику основного отбора мяча	Восприятие и осмысление материала, имитация движений без мяча	Убеждение относительно восприятия и осмыслении материала. Согласованные движения частей тела
	3	Обратить внимание: опорная нога согнута в коленном суставе ударная отводится назад. При касания мяча нога должна быть напряжена	Два Ф стоят друг против друга на расстоянии 1,5 – 2 м. Между ними – мяч. По свистку каждый из них пытается ударить по мячу внутренней стороной стопы	Согласованное резкое движение ударной ногой
	4	Обратить внимание на то, что во время отбора нога напряжена, Ф разрешаются толчки туловищем в рамках правил	То же упражнение, но Ф находятся на расстоянии 3 - 4 м друг от друга	Согласованное резкое движение ударной ногой
III	5	Обратить внимание на умение выбрать подходящий момент для отбора мяча	Ф, ведет мяч навстречу Ф ₂ , который пытается отобрать его	Отбор мяча без нарушений и контроль над ним
	6	Обратить внимание на умение максимально быстро переключаться с нападающего на защитника и наоборот	Свободное выполнения основного отбора мяча	Более 50% удачных попыток отбора мяча
IV	7	Поставить условие: за каждый эффективный основной отбор мяча команде засчитывается 1 балл (5 баллов приравнивается к 1 голу)	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение отбора

Таблица 6.2

Отбор мяча подкатом

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией способов отбора мяча	Восприятие материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику отбора мяча подкатом	Восприятие и осмысление материала	Убеждение относительно восприятия и осмысления материала
	3	Обратить внимание на то, что сначала земли касаются голенью, затем бедром, боком и, наконец, туловищем. Требовать, чтобы упражнение повторялось несколько раз в обе стороны	Исходное положение - одна нога (согнутая в колене) выставляется вперед, вторая находится несколько позади и поддерживает равновесие. С этого положения Ф постепенно сползает в сторону выставленной ноги	Согласованные движения частей тела
	4	Требовать, чтобы подкат выполнялся полностью, а именно: при падении сначала земли касается внешнюю сторону вытянутой ноги, потом - бедро и туловище	То же упражнение, но с мячом, который находится в 4 - 5 м от Ф	Технически правильное выполнение подката. Контроль мяча
	5	Требовать, чтобы после выполнения подката Ф быстро вставал на ноги	Выполнение подката с места перед соперником	Технически правильное выполнение подката. Контроль мяча
	6	Обратить внимание на то, что во время подката мяч отбирается ногой, которая находится дальше от соперника	Выполнение подката из исходного положения позади соперника	Четкое выполнение приема с последующим контролем мяча
	7	Требовать, чтобы отбор мяча выполнялся в условиях полного подката	Отбор мяча подкатом из исходного положения позади соперника, который медленно ведет мяч	Отбор мяча без касания соперника
III	8	Требовать, чтобы Ф быстро переключался с защитника на нападающего и наоборот	Произвольное выполнение отбора мяча подкатом	Более 50% удачных попыток отбора мяча
IV	9	Поставить условие: за каждый эффективный отбор мяча подкатом команде начисляется 1 балл (5 баллов приравниваются к 1 голу)	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение отбора

Таблица 6.3

Отбор мяча толчком плеча

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
I	1	Ознакомить с классификацией способов отбора мяча	Восприятие материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	2	Рассказать и показать технику отбора мяча толчком плечом.	Восприятие и осмысление материала, имитация движений без мяча	Убеждение относительно восприятия и осмысления материала
	3	Требовать, чтобы рука Ф во время толчка была прижата к туловищу	Игра «бой петухов». Двое Ф толчками плечом в плечо пытаются вытолкнуть друг друга с круга диаметром 1,5 - 2 м	Толчки выполняются правильно, в рамках правил
	4	Обратить внимание на то, что толчок выполняется в тот момент, когда соперник перенесет вес тела на дальнюю от Ф ногу	Два Ф идут бок о бок и поочередно толкают друг друга	Толчки выполняются правильно, в рамках правил
	5	Обратить внимание на то, что толчок выполняется в тот момент, когда соперник перенесет вес тела на дальнюю от Ф ногу. Обратить внимание на то, что перед толчком о.ц.в. тела опускается, плечо напряженное, рука прижата к туловищу	То же упражнение, но в движении. Ф ₁ медленно ведет мяч, Ф ₂ толчком плечом в плечо пытается отобрать его	Выбирается подходящий момент для толчка, сохраняется равновесие после толчка
	6	Обратить внимание на то, что толчок выполняется в тот момент, когда соперник перенесет вес тела на дальнюю от Ф ногу. Обратить внимание на то, что перед толчком о.ц.в. тела опускается, плечо напряженное, рука прижата к туловищу	То же упражнение, но ведение и отбор мяча выполняются в движении	После толчка мяч берется под контроль
III	7	Требовать, чтобы Ф, который потеряет мяч, сразу включился в отбор его	Свободное выполнение отбора мяча толчком	Более 50% удачных попыток отбора мяча
IV	8	Поставить условие: за каждый эффективный отбор мяча команде начисляется 1 балл (5 баллов приравнивается к 1 голу)	Двусторонняя игра	Эффективное выполнение отбора мяча толчком

Методика начального обучения технике игры вратаря.

Таблица 7.1

Техника игры вратаря

Этапы обучения	Алгоритм обучения, шаги	Организационно-методические действия преподавателя	Содержание действий	Уровень выполнения упражнения
1	2	3	4	5
I	1	Рассказать о классификации техники игры вратаря	Восприятие и осмысление материала	Убеждение относительно восприятия материала
	2	Показать технику ловли мяча на месте, в движении и прыжке	Восприятие и осмысление материала	Убеждение относительно восприятия материала
II	3	Поставить условием, чтобы при передаче мяч катился по земле. Обратить внимание на то, что игрок, который ловит мяч, обязательно выставляет руки навстречу мячу и фиксирует его, прижимая к груди	Ловля катящихся мячей: 1. Ф ₁ подкатывает мяч Ф ₂ , который из положения стоя забирает его в руки. 2. То же упражнение, но мяч посылается ногой . 3. То же упражнение, но мяч ловится в положении на одном колене. 4. То же упражнение, но мяч ловится в движении навстречу его лету	Четкая ловля и фиксация мяча
	4	Обратить внимание на ошибки, которые можно допустить при ловле полуввысоких мячей: 1. Предплечье поднимается вверх позже, чем это надо. Когда мяч касается предплечий, необходимо быстро закрыть ему обратный путь. 2. Вратарь выставляет грудь навстречу мячу	Ловля полуввысоких мячей: 1. Вратарь занимает основную стойку, мяч на ладонях. Затем несколько раз подтягивает его к груди. 2. Мяч, брошенный партнером с 3 - 4 м, вратарь ловит в положении стоя. 3. Мяч, брошенный партнером с 8 - 10 м вратарь, выбегаая вперед, ловит и прижимает к груди. 4. Мяч, брошенный с 8 - 10 м за 1 - 1,5 м в сторону от вратаря, который ловит его и прижимает к груди. 5. Сильно посланный с 14 - 16 м мяч вратарь ловит, выбежав вперед, по необходимости с невысоким прыжком	Согласованные движения во время ловли мяча и полная фиксация
	5	Обратить внимание на ошибки, которые можно допустить при ловле высоких мячей: 1. Кисти захватывают мяч не сзади, а по бокам. 2. Очень напряженные запястья. Требовать, чтобы после ловли мяч обязательно прижимался к груди.	Ловля высоких мячей: 1. Вратарь держит мяч перед лицом, кисти отводятся сначала назад, затем вперед. 2. Мяч держат на уровне головы, ладони подпирают обращенную к вратарю треть мяча. С этого положения мяч опускается и замыкается в угол, образованный предплечьем и грудью. 3. Мяч, подброшенный на высоту груди с расстояния 4 - 5 м, вратарь ловит, стоя на земле. 4. То же упражнение, но вратарь ловит мяч на определенной высоте и прижимает его к груди. 5. Ловля мяча и прижатия его к груди в прыжке с отталкиванием одной или обеими ногами. 6. Упражнения для ловли мяча после удара ногой на разную высоту	Согласованные движения во время ловли мяча и четкая фиксация его

1	2	3	4	5
	6	<p>Обратить внимание на ошибки, которые можно допустить при ловле мяча в падении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вратарь приземляется на живот, а не в сторону. 2. Мяч удерживается руками не сзади, а по бокам. 3. При ловле мячей мяч, катящийся мяч, накрывается ладонями только сверху. Если ладони опустятся на мяч не вовремя, то он может проскользнуть под рукой. 4. При ловле мячей вратарь не использует для смягчения падения ногу, которая находится снизу 	<p>Ловля мяча в падении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вратарь становится на оба колена и с мячом в руках выполняет падения на бок. 2. Вратарь выполняет падения из исходного положения упор присев. 3. То же упражнение, но после падения мяч подтягивается к телу. 4. Упражнение выполняется в парах. Ф₁ бросает мяч в сторону от Ф₂, который из положения на коленях ловит его. 5. То же упражнение, но Ф₂ ловит мяч с положения упор – присев. 6. Мяч ставится от вратаря на расстояние 1,5 - 2 м (с исходного положения упор – присев). Он должен дотянуться до мяча. 7. Упражнение выполняется в парах. Ф₁ бросает мяч в сторону (40 - 60 см от земли) от Ф₂, который с основной стойки ловит его . 8. То же упражнение, но мяч Ф₁ посылает Ф₂ ногой 	<p>Согласованные движения во время ловли мяча и четкая фиксация его. Овладение техникой ловли мяча с падения на правый и левый бок. Быстрое вставание с мячом и введения его в игру</p>
III	7	<p>Требовать, чтобы удары по воротам выполнялись с разной силой и траекторией полета мяча</p>	<p>Свободное выполнения ударов по воротам и ловля мяча</p>	
IV	8		<p>Двусторонняя игра</p>	<p>Эффективная игра вратаря</p>

Наукове видання

Костюкевич Віктор Митрофанович

***Построение тренировочных
занятий в футболе***

**Побудова тренувальних занять в
футболі**

(російською мовою)

В авторській редакції
Комп'ютерний набір – Ольга Сокольвак,

Верстка – Ольга Сокольвак
Фото – Дмитро Долюк

Підписано до друку 11.12.2013 р.
Формат 60 x 84 / 16 Папір офсетний.
Друк ізографічний. Зам. №
Наклад 300 прим.

Віддруковано з оригіналів замовника

ТОВ фірма «Планер», тел. 35-92-18