



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА р.п. ДЕРГАЧИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
на Педагогическом Совете № 1
от «30» 08 2024 года.

Утверждаю
Директор МУ ДО СШ
р.п. Дергачи



К.Т. Сергазиев
Приказ № 53
от «30» 08 2024 года.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся – 7 – 17 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Авторы-составители:
Сергазиев К.Т. -
тренер-преподаватель
Ефимов С.А. -
тренер-преподаватель

р.п. Дергачи
2024 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 1000 (далее – ФССП). Программа многолетней спортивной подготовки по виду спорта футбол разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – ФССП), на основании Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Приказ Минспорта России от 30.04.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (С изменениями и дополнениями), Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Саратовской области, на основе типовых, примерных программ по футболу, с учетом опыта работы лучших тренеров-преподавателей футбола России по подготовке квалифицированных спортсменов.

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Данная программа адаптирована к деятельности и условиям МУ ДО СШ р.п. Дергачи Саратовской области (-далее СШ). Образовательная программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в структуре системы многолетней подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.1.1. Характеристика вида спорта

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

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

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

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

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

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. Футбол - игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Например, одной из закономерностей в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая сможет развиваться и совершенствоваться только при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Чем больше число повторений, тем прочнее образ.

Обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер-преподаватель должен понимать, что у мальчиков и девочек есть своя специфическая психология, особый ряд взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов, и тренировки с ними не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа

спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Программа предусматривает:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программного материала по периодам годичных циклов, и в нужных случаях его вариативность в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру-преподавателю предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на каждые два года обучения. Причем для данных возрастов излагается лишь новый материал.

Если футболисты данной группы достаточно быстро освоили предусмотренный программой материал, тренер-преподаватель может досрочно перейти к

обучению их техническим приемам, предусмотренным для более старших групп. Для закрепления и совершенствования пройденного материала используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп.

В зависимости от условий тренер-преподаватель обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса. Общие задачи работы с обучающимися органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации.

В данной программе рассмотрены основные задачи деятельности СШ на этапах подготовки, режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности, предельные тренировочные нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

В программе представлены примерные учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования.

Система многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение

постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

1.2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Спортивно-оздоровительный этап.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки.

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также обучающихся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом, прошедшие отбор и имеющие письменное разрешение врача- педиатра.

На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми «Спортивная школа р.п. Дергачи» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей в том числе в виде спорта «футбол»;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

Задачи учебно-тренировочного этапа - (начальная специализация):

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту, выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры. - (углубленная специализация):
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом. Для обеспечения этапов спортивной подготовки Спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол». Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит на конкурсной основе в соответствии с Правилами приема «СШ р.п. Дергачи».

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1
(Приложение № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуется:

- техника футбола;
- тактика футбола; • специальная физическая подготовленность (активизируется аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения, средняя ЧСС

повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12мМ и т.д.);

- психическая подготовленность (например, преодоление утомления в специализированных тренировочных упражнениях).

В основу многолетней подготовки футболистов должны быть положены особенности возрастного развития организма.

Так, в возрасте от 10 до 15 лет, когда в организме юных спортсменов происходят бурные морфофункциональные перестройки, обусловленные половым созреванием, по мере увеличения возраста отмечается увеличение способности к выполнению тренировочных нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости. В возрастном периоде от 16 до 18 лет и старше футболисты способны выполнять достаточно жесткие, по своим рабочим параметрам, тренировочные нагрузки, характерные для квалифицированных футболистов.

Таблица 2
(приложение № 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	9	12	14-16
Общее количество часов в год	312	468	624	728-832

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-16 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень

физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые занятия; индивидуальные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно ФССП.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи, с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства футболистов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности футболиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой,

соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3
(приложение № 3 к ФССП)

№ пп	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования

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

В таблице 6 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица 4
(приложение № 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				

Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся, проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

II. Методическая часть

2.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В работе с юными футболистами 9-12 лет не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая. Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки. *Подготовительный период.*

Задача этого периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов и на этой основе совершенствовать технико-тактическое мастерство. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Этот период характерен большим объемом тренировки по сравнению с соревновательным периодом. Большой объем тренировки создает необходимые предпосылки для сдвигов во всех системах организма и двигательных навыках.

В начале подготовительного периода, когда совершенствуются в основном аэробные возможности, планируются малоинтенсивные и длительные нагрузки. В основном используется непрерывный вид работы (равномерный, переменный). Кроссы, игровые упражнения выполняются с интенсивностью от умеренной до субмаксимальной.

С самого начала большой объем отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость и в меньшей степени скорость.

К концу этапа завершается подготовка к проведению состязаний и адаптация организма юных спортсменов к большим напряжениям, предъявляемым состязанием.

Значительно увеличивается внимание к СФП, прежде всего к скоростно-силовой. В полном объеме выполняются упражнения в технике и тактике, шире применяются упражнения для развития быстроты и всех ее составляющих (быстрота движений, реакции, мышления), развитие специальной выносливости. Планируются нагрузки аэробно-анаэробной направленности.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный (табл.5)

Таблица 5.

Общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап
<p>Основная направленность характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы.</p> <p>Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость). Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП.</p> <p>Технико-тактическая подготовка направлена на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий и освоение новых. Удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).</p>	<p>Основная направленность на непосредственное становление спортивной формы.</p> <p>Физическая подготовка направлена на дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики вида спорта).</p> <p>Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основным средством служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Более широко используется интервальный и соревновательный методы. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочной работы. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.</p>

Соревновательный период

Цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах.

В соревновательном периоде в основном планируются тренировочные нагрузки с преимущественной направленностью на развитие анаэробных возможностей.

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных спортсменов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов.

Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления, в командных видах спорта – на взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

Переходный период.

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основными средствами являются подвижные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

В этом периоде спортсмены должны пройти курс диспансеризации, если необходимо лечение и профилактику.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Тематический учебный план на 52 недели тренировочных занятий СШ приведен в табл.6

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 6
(приложение № 5 к ФССП)

№ пп	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3	Спортивные соревнования (%)	-	-	7-8	7-8
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	7-9	11-13

№ пп	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства приведены в таблицах 7-12.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой.

Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень *физической, технико-тактической и морально-волевой* подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя план-график спортивной подготовки по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20- 30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться физической подготовке. Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для

мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Психологическая подготовка (ч)	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Контрольные нормативы (ч)	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	3
Инструкторская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2	3
Восстановительные мероприятия (ч)	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	3
Интегральная (технико-тактическая) подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	28	26	26	28	24	24	26	26	26	24	28	26	312

**Примерный план-график
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
для групп начальной подготовки 2, 3 годов обучения
(нагрузка 9 часов в неделю)**

Таблица 8

РАЗДЕЛЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка,	6	7	7	6	5	6	6	6	5	5	6	5	70
Специальная физическая подготовка, включая к/н	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	30

Техническая подготовка, включая к/н	14	14	14	13	14	14	14	14	13	14	14	13	165
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	47
Интегральная (техничко-тактическая) подготовка	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	110
Участие в соревнованиях	4	-	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	34
ВСЕГО:	40	39	40	39	40	38	40	39	39	37	40	37	468

**Примерный план-график
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
для учебно-тренировочных групп до трёх лет
(нагрузка 12 часов в неделю)**

Таблица 9

РАЗДЕЛЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка	3	4	4	1	2	3	2	3	2	1	2	3	30
Общая физическая подготовка, включая к/н	10	12	12	12	12	8	5	4	4	4	5	5	93

Специальная физическая подготовка, включая к/н	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	62
Техническая подготовка, включая к/н	9	9	9	9	12	12	12	12	12	12	12	12	132
Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	32
Интегральная (техничко-тактическая) подготовка	20	23	15	17	15	12	24	24	21	14	25	15	225
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	-	6	6	6	4	-	-	6	10	-	10	50
Восстановительные мероприятия	вне сетки												
ВСЕГО:	50	54	52	52	54	48	52	52	54	50	52	54	624

**Примерный план-график
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
для учебно-тренировочных групп свыше трёх лет
(нагрузка 14 часов в неделю)**

Таблица 10

РАЗДЕЛЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка	5	3	3	5	3	3	3	5	5	5	5	5	40

Общая физическая подготовка, включая к/н	2	2	5	5	4	4	3	3	3	2	1	2	36
Специальная физическая подготовка, включая к/н	4	4	5	5	6	7	7	7	7	7	7	7	73
Техническая подготовка, включая к/н	10	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	117
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	74
Интегральная (техничко-тактическая) подготовка	24	32	24	29	27	19	26	27	27	20	26	25	306
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	6	6	2	6	6	6	2	6	8	8	8	72
Восстановительные мероприятия	вне сетки												
ВСЕГО:	59	62	58	61	62	55	61	61	64	59	63	63	728

2.2. Планирование подготовки

Тренировочный процесс осуществляется на основе следующих документов: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

2.2.1. Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К занятиям предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: воспитательные, развивающие.

2.Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3.В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4.Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями. Длительность тренировочного занятия колеблется от 45 мин до трех и более часов.

Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура тренировки предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом тренировки необходимо сообщить занимающимся задачи занятия.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений с мячом, быстрой оценки возникающей ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного

аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,
- Упражнения статического характера (5-10 сек);
- Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- Упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д.

При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, пробитие одиннадцатиметровых).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип занятий разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

2.2.2. Методика проведения тренировочного занятия

Тренировка осуществляется в процессе тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждый урок отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей тренировки. Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений.

Само занятие строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач урока:

- 1. Образовательная** (ознакомить, изучать, обучать, закреплять, совершенствовать)
- 2. Развивающая** (развивать, способствовать развитию).
- 3. Воспитательная** (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.)

При планировании комплексных тренировок в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча т с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.

3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

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

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнение на внимание.

2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

2.3.1 Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах

Группы начальной подготовки (НП) (7-10 лет)

Мальчики 7-9 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

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

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные группы (11-12 лет)

В работе с футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтения отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения направления, повороты, требования максимальной быстроты). Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к

максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Учебно-тренировочные (13-14 лет)

В возрасте 13-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощениями до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 20 м с короткими интервалами отдыха (15-30с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 сек с интервалами отдыха 1,5-2,5мин), (таблица 37). В тренировочных группах (13-14 лет) большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

2.3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильным юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности. Тренировочные нагрузки рациональны только при правильном долговременном планировании всей тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

Под нагрузкой понимают:

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействий этой работы на организм спортсмена. Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:
- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

Направленность – характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п. На этапе специализации и совершенствования (старше 14 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

Специализированность – связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению.

На основе величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяются на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

Объем нагрузки – общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий) – (регистрация: количество дней на проведение тренировочных занятий, количество тренировочных занятий, количество часов, затраченных на тренировочные занятия).

Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова величина ответной реакции на нее организма футболиста.

Классификация нагрузок:

1. **Запредельные** – превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. **Околопредельные** – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяют на тренировках.

3. **Большие** – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.

4. **Средние** – эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. **Малые** – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними и малыми нагрузками.

Большие нагрузки – бессистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Классификация нагрузок по ЧСС

Таблица 11

ЧСС уд/мин	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131-150	Умеренная
151-165	Средняя
166-180	Большая
Свыше 180	Максимальная

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния здоровья и от уровня накопленного мастерства.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет.

Изменения учебно-тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных футболистов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годовых циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер-преподаватель может воздействовать на различные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

Обязательное условие – отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливость (перед занятиями скоростного и скоростно-силового характера).

В 16 лет темп роста тренировочных нагрузок не должен быть большим.

В 12-17 лет даже неспецифическая тренировочная нагрузка, в результате естественного роста и развития юноши, сопровождается улучшением спортивных результатов.

В 14-16 лет функциональные сдвиги после игр выражены в большей степени, чем после тренировки.

От 15 до 16 лет можно значительно повышать как объем, так и интенсивность тренировочных нагрузок.

Этот возраст не требует «щадящего режима», однако необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

При нагрузках Mx и большой мощности в возрасте 14-18 лет в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции. После нагрузки 60% от Mx происходит резкое ухудшение результатов зрительно-моторной реакции.

Занятия с малыми и средними нагрузками – один из факторов интенсификации процессов восстановления после занятий с большими нагрузками. Главное, чтобы последующее занятие имело другую направленность.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм все упражнения в зависимости от частоты пульса можно условно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю, высокую.

К упражнениям низкой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120-130 уд/мин: простой бег по кругу, ходьба в разных положениях, ведение мяча без ускорений, удары по воротам из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50-65% от максимальной. К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130-165 уд/мин. При скорости выполнения 70-80% от максимальной: бег из разных стартовых положений, разнообразные ускорения (на 20-30м) и рывки (на 10-15м), прыжки в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча после ведения, ведение мяча на ограниченной площади.

2.3.3. Некоторые особенности структурной организации тренировочных нагрузок

Возрастные особенности младших школьников (10-12 лет) требуют очень внимательного индивидуального подхода. Дети в этом возрасте имеют более низкий уровень развития наиболее важных психофизиологических функций, чем подростки. Необходимо отметить, что функциональные возможности юного футболиста определяются, прежде всего, состоянием его здоровья и индивидуальными особенностями, которые в значительной степени связаны со спортивным отбором и характером тренировочной работы. Под влиянием тренировки у юных футболистов формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на различные виды нагрузок.

Наступление периода полового созревания (11-12 лет) сопровождается усилением развития репродуктивной функции со всеми сложнейшими

пубертатными перестройками. Происходит активное формирование морфофункциональных систем и двигательных функций. В течение этого возрастного периода можно рекомендовать интенсивное использование различных средств и форм физического воспитания.

Самыми оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 12).

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 10-12 лет

Таблица 12

№ пп	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+								
2	Скоростная выносливость	+	+		+					
3	Специальная выносливость	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8	8	8
4	Скоростные качества	+	+		+					
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

- В тренировочном процессе с юными футболистами подросткового возраста возникают большие сложности. Происходит бурное развитие различных систем и функций. Идет ускоренное развитие мускулатуры, усиливается деятельность эндокринных желез, обуславливающих не только различные, но и плохо предсказуемые реакции на мышечную деятельность. Однако в это же время,

высокого уровня развития достигает суставно-связочный аппарат мышц и сухожилий.

Координационные способности и структура мышечных волокон приближается к уровню взрослого человека.

Повышенная возбудимость ЦНС обуславливает высокий процент ошибочных реакций, снижение пространственных, временных и силовых дифференцировок двигательного действия. Происходит стабилизация выносливости и создаются благоприятные условия для развития специальной выносливости при наличии высокой работоспособности и функциональных возможностей систем энергообеспечения.

Отмечаются высокие темпы прироста скоростных качеств за счет скоростно-силовых проявлений. Это требует строгого соответствия тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма.

Оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 13).

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого и среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;
 - Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
 - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
 - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;
- ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:
- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
 - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
 - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:
- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
 - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;
 - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 13-15 лет

Таблица 13

№ пп	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+	+							
2		+	+		+					

	Скоростная выносливость									
3	Специальная выносливость	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8	8	8
4	Скоростные качества	+	+	+	+					
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

- К началу юношеского возраста основные физиологические системы уже достигли своей зрелости, Однако в организме еще происходят существенные гормональные перестройки, связанные с половым созреванием. Продолжают совершенствоваться взаимоотношения между отдельными звеньями эндокринной системы, обеспечивающие упрощение регуляторных процессов. Отмечается резкое расширение резервных возможностей всех органов и систем. Это происходит за счет развития функциональных возможностей периферических органов, а также за счет развития центральных механизмов управления. К 17 годам системы вегетативного обеспечения выходят на зрелый уровень функционирования (Д.А. Фарбер и др., 1990). Завершается формирование типологических свойств нервной системы. Врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности.

Все те биологические перестройки организма, а также психофизиологические особенности, связанные с окончанием периода полового созревания, требуют исключительного внимания при планировании тренировочного процесса.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 4000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 14).

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

з) для поддержания функционального состояния:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 16-18 лет

Таблица 14

№ пп	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (%, мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+	+	+	+	+				
2	Скоростная выносливость	+	+		+			+		
3	Специальная выносливость	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
4	Скоростные качества	+	+		+	+		+		
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6 +	8 +	8	8
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

- У футболистов 19 лет и старше деятельность сердечно сосудистой системы при развивающих нагрузках характеризуются высоким напряжением независимо от объема нагрузки и длительности серии упражнений. При выполнении нагрузок, поддерживающих функциональное состояние, работа ССС отличается некоторой экономизацией своей деятельности.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 5000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 15).

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

- Нагрузки малого и среднего объема с различной продолжительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:
 - Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
 - Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
 - Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных футболистов

Таблица 15

№ пп	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+	+		+	+		+		
2	Скоростная выносливость	+	+		+			+		
3	Специальная выносливость	4 +	4 +	4	6 +	6 +	6	8 +	8	8
4	Скоростные качества	+	+	+	+	+		+		
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6 +	8 +	8	8
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

Тренировочные нагрузки разного объема, с различной продолжительностью серий упражнений, направленные на развитие различных видов выносливости у футболистов

Таблица 16

Направленность тренировочной нагрузки		Объем тренировочной нагрузки, %								
		40			70			100		
Общая выносливость	10-12 лет	2000			4000			6000		
	13-15 лет	3000			5000			7000		
	16-18 лет	4000			6000			8000		
	19 и старше лет	5000			7000			9000		
Скоростная выносливость, мин.		3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Скоростно-силовая выносливость, мин.		3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Специальная выносливость, мин.		4	6	8	4	6	8	4	6	8

2.3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. КУ медленно созревающих спортсменов темпы прироста в отдельные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

2.3.5. Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу (табл. 17) определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот (см. рисунок), № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На этапе начальной подготовки однодневные турниры также проводят на площадках сокращенных размеров с облегченными (№ 4) мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. В соревнованиях такого типа футболистам рекомендуется проводить не более 20 официальных игр за год.

На тренировочном этапе юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приемов во время игр и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений.

В этом возрасте развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед.

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Таблица 17

Возраст, лет	Продолжительность игры	Размеры поля	Ворота, м	Мяч, №	Составы, чел.	Замены	Кол-во игр за год	Кол-во игроков в заявке
7-8 лет	2x15' +10' перерыв	40x20м	3x2	4	5x5 + вратарь	С обратными заменами	Товарищеские игры и турниры одногодков	20
9 лет	2x20' +10' перерыв	40x20м	3x2	4	5x5 + вратарь			20
10 лет	2x20' +10' перерыв	Min 60x40м	5x2	4	8x8 + вратарь			2 игры разными составами, с офсайдами
11 лет	2x25' +10' перерыв	Max. 68x45 м	5x2	4	8x8 + вратарь		До 20 офиц.игр	
12 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11		До 25 офиц.игр	20 с офсайдами
13 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	9 игроков	До 30 офиц.игр	
14 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	9 игроков	До 30 офиц.игр	
15 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	9 игроков	До 35 офиц.игр	
16 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 40 офиц.игр	
17 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 45 офиц.игр	18 с офсайдами
18 лет	2x45' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 50 офиц.игр	

К 14–15 годам футболисты определяются по амплуа, их начинают привлекать в различные сборные (городские, региональные, национальные). В эти годы очень важно сохранить игровой потенциал и здоровье футболистов.

Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр.

Как правило, страдают самые одаренные и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом.

2.3.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающиеся опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. При отсутствии врача, у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

При планировании тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.2.2821-10 по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе для средней полосы России следует придерживаться следующих норм температурного режима:

Возраст	t°	Скорость ветра	
обучающиеся до 12 лет	-9С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-6 С°	5м/с	
	-3 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся

обучающиеся 12-13 лет	-12 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-8 С°	5м/с	
	-5 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 14-15 лет	-15 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-12 С°	5м/с	
	-8 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 16-18 лет	-16 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-15 С°	5м/с	
	-10 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся

Во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер-преподаватель и обучающиеся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий

2.4.1. Теоретическая подготовка

Темы для групп начальной подготовки

Таблица 18

Темы	Год обучения	
	1	Свыше года
Физическая культура и спорт	1	1
Обзор развития вида спорта	1	1
Личная и общественная гигиена	1	1
Понятие спортивной тренировки	1	2
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1

Темы для учебно-тренировочных групп

Таблица 19

Темы	Год обучения	
	до 2-х лет	Свыше 2-х лет
ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья	1	1
Единая всероссийская спортивная классификация	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм	2	1
Основы спортивной тренировки	1	2
Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Спортивный массаж	1	2
Основы методики обучения	1	2
Основные виды спортивной подготовки	2	1
Планирование и учет в процессе тренировки	2	2
Планирование соревнований, их организация и проведение. Правила игры.	2	2
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1
Инструкторская и судейская практика	1	6
Установка перед играми и разбор проведенных игр	2	8

2.4.2. Программный материал для практических занятий.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Группы начальной подготовки (ГНП)

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-

40см. Подвижные игры - «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и т.д.

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Лыжная подготовка – ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1 км.

Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

Учебно-тренировочные группы (УТГ)

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроевание из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

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

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

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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

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

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

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

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

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. Гандбол, баскетбол, хоккей с мячом, волейбол, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Основные способы передвижения на коньках, торможения, Бег на скорость. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

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

Специальная физическая подготовка

Группы начальной подготовки (ГНП)

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

Учебно-тренировочные группы (УТГ)

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от

груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам;

с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

2.4.3. Техническая и тактическая подготовка

Группы начальной подготовки (9-11 лет)

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

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

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

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча.

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Финты «уходом» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для

перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Тренировочные группы (11-13 лет)

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями, подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты).

Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч.

Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканьем» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием

и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропуском мяча и поворотом на 180 градусов. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе. Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинация с учетом вратаря.

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

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

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

Тренировочные группы (14-15 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекторией и направлением. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя» без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством в учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и с падением; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча одной рукой и двумя руками и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания» «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и

отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебно-тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Тренировочные группы (16-17 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов серединой и боковой частью лба, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, переводом мяча в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее рациональные технические приемы.

Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий.

2.4.4. Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения), является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- 3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий: - научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам.

Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовке выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и

сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основные направления психологической подготовки на этапах:

Группы начальной подготовки. Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности.

Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Тренировочные группы (1, 2, 3 год обучения). Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными). Тренировочные группы (4, 5 год обучения)

Тренировочные группы (4, 5 год обучения). Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и

психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но и в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему важна целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы.

Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер-преподаватель получает во время пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно

напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 20

<i>№ пп</i>	<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.		«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь, май
1.2.		Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.		Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю
2.2.		Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.		День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.		Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» конкурс рисунков	Февраль, март
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией		

5.1.		Спортивные мероприятия посвященные акции «Спорт против терроризма»	Август
5.2.		Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях, папа, мама, я – спортивная семья	В течение года

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

Общие представления о допингах

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных в спорте. (ч.1 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков для спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Антидопинговая правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Фальсификация любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица и др.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, процедуре допинг-контроля, должна быть размещена на информационном стенде спортивной организации.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 21

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению
Учебно-тренировочный	Теоретическое занятие «Виды нарушений	1-2 раза в год

этап (этап спортивной специализации)	антидопинговых правил»	
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)»	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению

Обучающиеся под роспись знакомятся с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Футбол». (п.5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п.41 Приказа № 999).

В футбольных группах должна проводиться подготовка занимающихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера-преподавателя, а также к судейству соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения.

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера. И т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно.

Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Примерная темы начального обучения

Таблица 22

Теоретические основы судейства.

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Казани. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов - правила владения свистком - перемещения на поле
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение ; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»; - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты; - мимика и выражение лица.

Тема	Краткое содержание
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств;
	<ul style="list-style-type: none"> - технический фол; - квалификация умысла (критерии); - грубость и агрессивность; - структура и содержание неправильного технического приема - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки; - Последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады: - проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата; - профилактика нарушений; - предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; - изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)
Тестирование	- тестирование по знанию Правил

Организация инструкторской и судейской практики:

Учебно-тренировочные группы (13-14 лет)

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия.

Учебно-тренировочные группы (15-16 лет)

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую.

Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния обучающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль - срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий, это оценка результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития техники и тактики (выполнение элемента за неделю и т.д. Объем тренировочных нагрузок за неделю и т.д.)

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий.

Основными задачами медико-биологического обеспечения (МБО) школ являются:

- контроль состояния здоровья юных футболистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация занимающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга в футболе.

МБО осуществляют силами медицинского персонала школ и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех обучающихся спортивной школы.

Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: аппарат ЭКГ, портативный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины, костыли, носилки, дефибрилятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, стойку, систему для переливания, канюли различных диаметров, солевые растворы не менее 4 литров, ВИЧ-укладку.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, калиперометр, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивной школы по футболу рекомендуется предусматривать:

- 1) диспансерное обследование;
- 2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
- 3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;
- 4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

- 1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;
- 2) справка действительна только для предоставления в спортивную школу по указанному виду спорта;
- 3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;
- 4) справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания футболиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные футболисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Борьбу с допингом ведут спортивные федерации, в том числе Российский футбольный союз.

Рано или поздно принимающий допинг футболист будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

Содержание тренировочной работы в СШ по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 6–12 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание:

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8–12 км, и суммарные энергозатраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48–72 ч, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Физиотерапевтические средства:

Гидротерапия:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин.; прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28° и продолжительностью 2-3 мин; игольчатый, пылевой, струевой, веерный, циркулярный;
- ванны контрастные, вибрационные, хвойные, «жемчужные», хлоридно-натриевые (соляные);
- баня – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками).

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный распорядок дня;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет также создание положительного эмоционального фона.

Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Примечание: Обеспечение безопасности юных футболистов – это важнейшая задача тренировок. Для ее решения необходимо, чтобы в каждой СШ был врач.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- *На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

- *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Таким образом, требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности спортсмена.

В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть обучающиеся на соответствующем году обучения. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают:

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«футбол»

Таблица 23

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	сек	2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	сек	-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	сек	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	сек	-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	сек	-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	-	-	5	4

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1	Бег на 10 м с высокого старта	сек	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2	Челночный бег 5x6 м	сек	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

Таблица 24

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				

1.1	Бег на 10 м с высокого старта	сек	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10м	сек	не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	сек	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	сек	не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек	7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10м	сек	10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	8	6

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1	Бег на 10 м с высокого старта	сек	не более	
			2,20	2,30
3.2	Бег на 30 м	сек	не более	
			5,40	5,60
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	сек	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля; наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 25

№ пп	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3

4	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
5	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
7	Мяч футбольный	штук	14
8	Насос для накачивания мячей	штук	4
9	Сетка для переноски мячей	штук	2
10	Стойки для обводки	штук	20
11	Тренажер «лесенка»	штук	4
12	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
13	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
14	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
15	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
16	Мяч для мини-футбола	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 26

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «футбол»							
1	Брюки тренировочные для вратаря	шт	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры футбольные	пар		2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	шт		-	-	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	шт		-	-	1	1
5	Перчатки футбольные для вратаря	пар		-	-	1	1
6	Свитер футбольный для вратаря	шт		-	-	1	1
7	Форма игровая (шорты и футболка)	комп.		-	-	1	1
8	Футболка тренировочная с длинным рукавом	шт		1	1	2	1
9	Футболка тренировочная с коротким рукавом	шт		1	1	2	1

10	Шорты футбольные	шт		1	1	2	1
11	Щитки футбольные	пар		-	-	1	1
12	Бутсы футбольные	пар		-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»							
13	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар		-	-	1	1
Обеспечение спортивной экипировкой							
14	Манишка футбольная (двух цветов)	шт		14			

4.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. 4.2.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: 4.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 12 декабря 2016 г. № 727н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 13 января 2017 г., регистрационный № 45230) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

4.2.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2001.
- Ладислав Горский Тренировка футболистов.-Братислава.: «Шпорт», 1984 Лаптев А.П Режим футболиста. – М.: ФИС, 1981
- Латышев Н. Судейство соревнований по футболу. – М.: ФИС, 1965 г. Лебедев Л, Немировский Л. А ваше решение? – М.: Советский спорт, 1990 Липатов В.Г, Маклас Н.Е. – М.: Прейскурантиздат, 1991
- Липатов В.Г. Маклас Н.Е.; 435 вопросов и ответов. –М.: ВЛАДМО, 1998
- Лукашин Ю.С. Звезды советского футбола. – М.; Прейскурантиздат, 1988.
- Люкези Массимо. Обучение системе игры 4-3-3.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
- Люкези Массимо. Футбол. Анализ тактики атакующих действий.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
- Майкл Бил 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки.- Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
- Мартин Бидзинмкий Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста.- Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009. Озолин Н.Г. Молодому коллеге.-М.: ФиС, 1988.
- Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. и др. Физиология футбола.-М.: «Человек», «Олимпия», 2008.
- Параносич В.,Лазаревич Л. Психодимика спортивной группы. – М.: ФИС, 1977
- Петри Х. Футбол.- (Все обо всем). – М.: Астрель, 2001

VI Литература

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх - М., ФиС, 1980г.
2. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
3. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.
4. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
5. Губа В. П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/В.П.Губа, А.В.Лексаков – М.: Советский спорт, 2012.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
7. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
8. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
9. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.

10. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов – Омск, 1998.
11. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
12. Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
13. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, 2022.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.
18. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.
19. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
20. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
21. Карпеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных 41 упражнениях баллистического типа: монография / А. Г. Карпеев. - Омск: СибГАФК, 1998. - 324 с. - ISBN 5- 222-08719-0. – Текст: непосредственный.
22. Ковалев, В. Д. Спортивные игры: учебное пособие / В. Д. Ковалев. – М., 1998. - 35 с. - ISBN 7- 612-19727-1. – Текст: непосредственный.
23. Контрольные упражнения для оценки координационных способностей юных спортсменов: методические рекомендации. - Минск, 2001. – 42 с. - ISBN 978-5-93530-453-9. – Текст: непосредственный.
24. Кузнецов, А. А. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет): учебное пособие / А. А. Кузнецов. - М.: Олимпия Человек, 2010. - 112 с. - ISBN 339-525. – Текст: непосредственный. - ISBN 5-7695-3069-3. – Текст: непосредственный.
25. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов: учебное пособие / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-8455-8. – Текст: непосредственный.
26. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте: учебное пособие / В. И. Лях // Физкультура в школе. - 1997. - № 5. - С. 25-28. - ISBN 978-5-98724- 092-2. – Текст: непосредственный.

27. Лях, В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей: учебное пособие / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры, 1987. - № 2. - С. 56-58. - ISBN 978-5- 4468-1295-0. – Текст: непосредственный.
28. Минаева, Н. А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов: учебное пособие / Н. А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып.1. - 136 с. - ISBN 978-5- 9500739-7-7. – Текст: непосредственный.
29. Петров, А. М. Мозг и движение (аспект совершенствования): учебное пособие / А. М. Петров. - М., 1997. - 300 с. - ISBN 978-5-4468-1295-0. – Текст: непосредственный.
30. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной техникотактической подготовки юных футболистов: дис. канд. пед. наук. – М., 1996. – 162 с. - ISBN 978-5-9718-0609-7. – Текст: непосредственный.
31. Пименов, М. П. Футбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. - Киев, 2005. - 188 с. - ISBN 978-5-00102-210-7. – Текст: непосредственный.