

**1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол» (далее – Программа) разработана на основе:

– Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 34;

– иных правовых актов Российской Федерации и города Москвы;

– Устава МАУ «Спортивная школа г. Ишима» Москомспорта (далее – спортивная школа).

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит

планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Тюменской области и Российской Федерации.

Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по футболу. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) спортивно-оздоровительный этап;

2) этап начальной подготовки;

3) тренировочный этап (спортивной специализации); 4) этап совершенствования спортивного мастерства;

5) этап высшего спортивного мастерства.

**1.1** **Характеристика** **вида** **спорта** **и** **его** **отличительные** **особенности** ФУТБОЛ (англ. football, от foot – нога и ball – мяч) – спортивная командная игра,

цель которой – забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол – это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица №1

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** **спортивной** **дисциплины** | **Номер-код** **спортивной** **дисциплины** |
| футбол | 001 001 2 6 1 1 Я |
| мини-футбол (футзал) | 001 002 2 8 1 1 Я |
| пляжный футбол | 001 003 2 8 1 1 Я |
| футбол 6х6, 7х7, 8х8 | 001 005 2 8 1 1 Е |
| интерактивный футбол | 001 004 2 8 1 1 Л |

**1.2** **Специфика** **организации** **тренировочного** **процесса**

Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

Тренировочные занятия. Продолжительность их 45-135 мин, структура – трехчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приёмов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости отрешаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Тренировочные сборы - это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и

осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям. Последние включают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке; - тренировочные сборы в каникулярный период.

**1.3** **Структура** **системы** **многолетней** **подготовки** **(этапы,** **уровни,** **дисциплины)** В спортивной школе реализуются следующие этапы спортивной подготовки по

футболу:

 Спортивно-оздоровительный этап – весь период;

Этап начальной подготовки – 3 года

 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

 Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Основные задачи **спортивно-оздоровительного этапа-**

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

На **тренировочном этапе** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства футболистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа **совершенствования спортивного мастерства** и **этапа** **высшего спортивного мастерства**– привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

**2.** **НОРМАТИВНАЯ** **ЧАСТЬ**

**2.1** **Продолжительность** **этапов** **спортивной** **подготовки,** **возраст** **лиц** **для** **зачисления** **на** **этапы** **спортивной** **подготовки** **и** **количество** **лиц,**

**проходящих** **спортивную** **подготовку** **в** **группах** **на** **этапах** **спортивной** **подготовки**

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Спортивно-оздорорвительный этап | Весь период | 6 | 12-14 |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 - 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12 - 14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 - 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 18 | 1 - 4 |

**2.2** **Соотношение** **объемов** **тренировочного** **процесса** **по** **видам** **спортивной** **подготовки** **на** **этапах** **спортивной** **подготовки**

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 4-6 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 4-6 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 | 9-11 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 | 39-51 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 | 8-10 | 8-10 |

**2.3** **Планируемые** **показатели** **соревновательной** **деятельности** Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, игр | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Игры | 22 | 22 | 28 | 28 | 32 | 32 |

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболистов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболистов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении боле одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов, 1 час равен 60 минутам.

При проведении тренировочных занятий по программам спортивной подготовки одновременно с занимающимися из разных групп, необходимо соблюдение следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**2.5** **Медицинские,** **возрастные** **и** **психофизические** **требования** **к** **лицам,** **проходящим** **спортивную** **подготовку**

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по футболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной

специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол и указанных в таблице №2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

**2.6** **Предельные** **тренировочные** **нагрузки**

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

**Нормативы** **максимального** **объема** **тренировочной** **нагрузки**

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки |  | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 | 832 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 | 624 |

**2.7** **Объем** **соревновательной** **деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей

направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных футболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. По мере роста квалификации футболистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные (тренировочные) и основные соревнования, играющие значительную роль на

этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

**Перечень** **тренировочных** **сборов**

Таблица №6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Виды** **тренировочных** **сборов** | **Предельная** **продолжительность** **тренировочных** **сборов** **по** **этапам** **спортивной** **подготовки** **(количество** **дней)** | | | | **Оптимальное** **число** **участников** **сбора** |
| **Этап** **начальной** **подготовки** | **Тренировочный** **этап** **(этап** **спортивной** **специализации)** | **Этап** **совершенствования** **спортивного** **мастерства** | **Этап** **высшего** **спортивного** **мастерства** |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | – | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | – | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | – | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | – | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | – | 14 | 18 | 18 | Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | – | До 14 дней | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | – | До 5 дней, но не более двух раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух раз в год | | – | – | Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | – | До 60 дней | | – | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

**2.8** **Требования** **к** **экипировке,** **спортивному** **инвентарю** **и** **оборудованию** В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря

2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой; проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке

**Оборудование** **и** **спортивный** **инвентарь,** **необходимые** **для** **прохождения** **спортивной** **подготовки**

Таблица №7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | комплект | 4 |
| 3 | Гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 5 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 6 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 7 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 8 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| 9 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |

**Обеспечение** **спортивной** **экипировкой**

Таблица №8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| Манишка футбольная | штук | 14 |

Таблица №9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| НП | | ТЭ | | ССМ | | ВСМ | |
| кол-во | срок эксплу-атации (мес.) | кол-во | срок эксплу-атации (мес.) | кол-во | срок эксплу-атации (мес.) | кол-во | срок эксплу-атации (мес.) |
| 1. | Бутсы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 3. | Перчатки вратарские | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 4. | Рейтузы для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Свитер для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 6. | Трусы футбольные | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 7. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 |
| 8. | Щитки футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |

**2.9** **Требования** **к** **количественному** **и** **качественному** **составу** **групп** **на** **этапах** **спортивной** **подготовки**

Таблица №10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Спортивный разряд или спортивное звание |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 12-14 | 25 | б/р |
| Этап начальной подготовки | До одного года | 12-14 | 25 | б/р |
| Свыше одного года | 12-14 | 25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12-14 | 20 | III юн. |
| 2 | 12-14 | 20 | II юн. |
| 3 | 12-14 | 18 | I юн. |
| 4 | 12-14 | 18 | III |
| 5 | 12-14 | 18 | II |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 2-6 | 10 | I |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 1-4 | 6 | КМС |

**2.10** **Объем** **индивидуальной** **спортивной** **подготовки**

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го спортивного разряда, кандидатам в мастера спорта и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана учитывается физическая подготовка, степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить

переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений; 4) нагрузка в каждом упражнении,

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в соревновательных упражнениях.

При этом обязательно учитываются: – нагрузка в предыдущих занятиях;

– степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

С увеличением общего годового объема часов по этапам спортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Распределение времени в плане-графике на основные разделы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**2.11** **Структура** **годичного** **цикла** **(название** **и** **продолжительность** **периодов,** **этапов,** **мезоциклов)**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный** **период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

**Соревновательный** **период.** Делится на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не

форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

**Переходный** **период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период.

**Мезоцикл** тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы 2. Базовые мезоциклы

3. Контрольно-подготовительные мезоциклы 4. Предсоревновательные мезоциклы

5. Соревновательные мезоциклы

6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

**3.** **МЕТОДИЧЕСКАЯ** **ЧАСТЬ**

**3.1Рекомендации** **по** **проведению** **тренировочных** **занятий,** **а** **также** **требования** **к** **технике** **безопасности** **в** **условиях** **тренировочных** **занятий** **и** **спортивных** **соревнований**

*Рекомендации по проведению тренировочных занятий.*

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следуетруководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности

колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе по футболу являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной школе по футболу разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана наряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочный занятий и промежуточной(итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая – подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма

(сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй –настроечные упражнения.

Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья – заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий: 1. Разминка.

2.Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).

3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).

4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).

5. Игра по правилам футбола.

6.Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

*Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных* *соревнований.*

**Общие** **требования** **безопасности:**

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.

4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.

5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

**Требования** **безопасности** **перед** **началом** **тренировочных** **занятий:**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**Требования** **безопасности** **во** **время** **тренировочных** **занятий:**

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

**Требования** **безопасности** **в** **аварийных** **ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности по окончанию тренировочных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку. 2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

**3.2** **Рекомендуемые** **объемы** **тренировочных** **и** **соревновательных** **нагрузок**

**Примерный** **план-график** **подготовки** **футболистов** **на** **52** **недели**

**Таблица 11**

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**спортивно-оздоровительный этап (4 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1. Общая физическая  подготовка | **108** | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2. Техническая  подготовка | 88 | 7 | 7 | 9 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 3 | 7 | 7 | 9 |
| 3. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 6 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - |
| 4. Тестирование и контроль | 6 | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| ИТОГО | 208 | **16** | **16** | **20** | **18** | **18** | **16** | **18** | **18** | **16** | **18** | **16** | **18** |

**Таблица 12**

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**спортивно-оздоровительный этап (6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1. Общая физическая  подготовка | 150 | 12 | 14 | 11 | 13 | 9 | 14 | 16 | 14 | 11 | 11 | 11 | 14 |
| 2. Техническая  подготовка | 150 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 11 | 13 | 15 | 12 |
| 3. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 6 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - |
| 4. Тестирование и контроль | 6 | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| ИТОГО | 312 | **24** | **26** | **26** | **28** | **24** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |

**Таблица 13**

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**этап начальной подготовки 1-й год обучения (6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1. Объем физической нагрузки | **150** | 12 | 14 | 11 | 13 | 9 | 14 | 16 | 14 | 11 | 11 | 11 | 14 |
| 1.1. Общая физическая  подготовка | 150 | 12 | 14 | 11 | 13 | 9 | 14 | 16 | 14 | 11 | 11 | 11 | 14 |
| 1.2. Специальная физическая  подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.3. Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. Техническая  подготовка | 150 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 11 | 13 | 15 | 12 |
| 3. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая,  теоретическая,  психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 6 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - |
| 6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| ИТОГО | 312 | **24** | **26** | **26** | **28** | **24** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |

**Таблица 14**

ПЛАН – ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**этап начальной подготовки 2,3-й год обучения (9 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1. Объем физической нагрузки | **220** | 17 | 20 | 20 | 19 | 12 | 20 | 20 | 20 | 15 | 18 | 18 | 21 |
| 1.1. Общая физическая  подготовка | 220 | 17 | 20 | 20 | 19 | 12 | 20 | 20 | 20 | 15 | 18 | 18 | 21 |
| 1.2. Специальная физическая  подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.3. Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. Техническая  подготовка | 211 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 17 |
| 3. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая,  теоретическая,  психологическая подготовка | 9 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| 4. Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 9 | - | - | - | 2 | 3 | - | - | - | 2 | 2 | - | - |
| 6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 19 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| ИТОГО | 468 | **36** | **40** | **40** | **40** | **36** | **40** | **40** | **40** | **38** | **40** | **38** | **40** |

**Таблица 15**

ПЛАН – ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**тренировочный этап 1,2-й год обучения (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1. Объем физической нагрузки | **306** | 26 | 27 | 27 | 23 | 23 | 28 | 28 | 26 | 20 | 24 | 24 | 27 |
| 1.1. Общая физическая  подготовка | 231 | 19 | 20 | 20 | 14 | 19 | 24 | 24 | 21 | 16 | 17 | 17 | 20 |
| 1.2. Специальная физическая  подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1.3. Участие в спортивных соревнованиях | 25 | 3 | 3 | 3 | 4 | - | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2. Техническая  подготовка | 219 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 |
| 3. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая,  теоретическая,  психологическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Инструкторская и судейская практика | 12 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - |
| 5. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 12 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - |
| 6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 25 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО | 624 | **50** | **52** | **54** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |

**Таблица 15**

ПЛАН – ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**тренировочный этап 3,4,5-й год обучения (16 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1. Объем физической нагрузки | **516** | 44 | 45 | 43 | 40 | 41 | 43 | 45 | 44 | 40 | 39 | 45 | 47 |
| 1.1. Общая физическая  подготовка | 141 | 11 | 12 | 10 | 5 | 13 | 16 | 18 | 17 | 7 | 6 | 12 | 14 |
| 1.2. Специальная физическая  подготовка | 325 | 27 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 1.3. Участие в спортивных соревнованиях | 50 | 6 | 6 | 6 | 8 | - | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2. Техническая  подготовка | 150 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 |
| 3. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая,  теоретическая,  психологическая подготовка | 100 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 |
| 4. Инструкторская и судейская практика | 17 | 3 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 17 | - | - | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 3 | 3 | 2 | - |
| 6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 32 | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - |
| ИТОГО | 832 | **67** | **69** | **72** | **69** | **70** | **69** | **70** | **69** | **69** | **69** | **70** | **69** |

**Примерный** **план-график** **подготовки** **футболистов** **на** **52** **недели** **для** **группы** **на** **этапе** **ССМ**

Таблица №16

**Примерный** **план-график** **подготовки** **футболистов** **на** **52** **недели** **для** **группы** **на** **этапе** **ВСМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| **1.** | | **Теория** | **4** | **3** | **3** | **4** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **1** |  | **2** |
| **2.** | | **Практика** | **35** | **35** | **35** | **34** | **35** | **34** | **35** | **35** | **34** | **34** | **27** | **28** |
| 2.1. | | Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.2. | | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 4 |
| 2.3. | | Техническая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 2.4. | | Технико-тактическая (интегральная подготовка) | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 15 | 15 |
| **3.** | | **Врачебный** **и** **медицинский** **контроль** |  |  | **3** |  | **3** |  | **3** |  | **3** |  |  | **3** |
| 3.1. | | Прохождение медицинского осмотра |  |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |
| **4.** | | **Восстановительные** **мероприятия** |  | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  |  |
| **5.** | | **Тактическая,** **психологическая** **подготовка** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **6** | **7** |  |  |
| **6.** | | **Участие** **в** **соревнованиях,** **тренерская** **и** **судейская** **практика** | **8** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **6** | **8** | **8** |  |  |
| **7.** | | **Сдача** **контрольных** **нормативов** | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  |  | **2** |
| **Итого** **часов** | | | **56** | **55** | **57** | **54** | **58** | **53** | **59** | **53** | **58** | **51** | **27** | **35** |
| **Всего** **часов** **тренировочной** **и** **соревновательной** **деятельности** | | | **616** | | | | | | | | | | | |
| **8.** | | **Индивидуальный** **план** **(задание)** | **112** | | | | | | | | | | | |
| **Всего** **часов** **на** **52** **недели** | | | **728** | | | | | | | | | | | |
| \* Самостоятельная работа спортсменов проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок в размере до 15% от общего объема часов | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |

Таблица №17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| **1.** | **Теория** | **4** | **3** | **3** | **4** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **1** |  | **2** |
| **2.** | **Практика** | **35** | **35** | **35** | **34** | **35** | **34** | **35** | **35** | **34** | **34** | **27** | **28** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 4 |
| 2.3. | Техническая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 2.4. | Технико-тактическая (интегральная подготовка) | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 15 | 15 |
| **3.** | **Врачебный** **и** **медицинский** **контроль** |  |  | **3** |  | **3** |  | **3** |  | **3** |  |  | **3** |
| 3.1. | Прохождение медицинского осмотра |  |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |
| **4.** | **Восстановительные** **мероприятия** |  | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  |  |
| **5.** | **Тактическая,** **психологическая** **подготовка** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **6** | **7** |  |  |
| **6.** | **Участие** **в** **соревнованиях,** **тренерская** **и** **судейская** **практика** | **8** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **6** | **8** | **8** |  |  |
| **7.** | **Сдача** **контрольных** **нормативов** | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  |  | **2** |
| **Итого** **часов** | | **56** | **55** | **57** | **54** | **58** | **53** | **59** | **53** | **58** | **51** | **27** | **35** |

**3.4** **Требования** **к** **организации** **и** **проведению** **врачебно-педагогического,** **психологического** **и** **биохимического** **контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** **часов** **тренировочной** **и** **соревновательной** **деятельности** | | | | **616** |
| **8.** | | | **Индивидуальный** **план** **(задание)** | **216** |
| **Всего** **часов** **на** **52** **недели** | | | | **832** |
| \* Самостоятельная работа спортсменов проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок в размере до 15% от общего объема часов | | | | |
|  |  | | | |
|  | | **3.3** **Рекомендации** **по** **планированию** **спортивных** **результатов** | | |
|  | Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.  Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.  Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.  Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата. | | | |

**Врачебный** **контроль** – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование.

Периодичность врачебного контроля – 2 раза в год. Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и дополнительное. Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к занятиям спорта.

Повторное проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объём и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

Углубленной формой врачебного контроля является диспансеризация – система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной

работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния. Проводятся 2 раза в год и включают обследование физического развития по таким показателям как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки.

**Врачебно-педагогический** **контроль** – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект даёт возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха изменения происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнений. Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль

включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учётом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся; - проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь её оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;

- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача и тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди. **Психологический** **контроль** связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

**Биохимические** **исследования** в спортивной практике проводятся либо самостоятельно, либо входят в комплексный медико-биологический контроль подготовки спортсменов высокой квалификации.

Основными задачами биохимического контроля, являются:

- Оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена.

- Оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности.

- Контроль протекания восстановления после тренировки.

- Оценка эффективности новых методов и средств развития скоро-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т. п.

- Оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Особенностью проведения биохимических исследований в спорте является их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека. Однако характер и выраженность возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена. Поэтому при проведении биохимических исследований в спорте пробы для анализа берут до тестирующей физической нагрузки, во время ее выполнения, после ее завершения и в разные сроки восстановления. Физические нагрузки, используемые для тестирования, можно разделить на два типа: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки являются строго дозированными. Их параметры определены заранее. При проведении биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть доступными для всех испытуемых и хорошо воспроизводимыми.

При оценке уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно подбирать группы спортсменов примерно одинаковой квалификации.

Стандартная нагрузка также может быть использована для оценки эффективности тренировок одного спортсмена. С этой целью биохимические исследования данного спортсмена проводятся на разных этапах тренировочного процесса с использованием одних и тех же стандартных нагрузок.

Максимальные, или предельные, физические нагрузки не имеют заранее заданного объёма. Они могут выполняться с заданной интенсивностью в течение максимального времени, возможного для каждого испытуемого, или в течение заданного времени, или на определенной дистанции с максимально возможной мощностью. В этих случаях объём нагрузки определяется тренированностью спортсмена.

**3.5** **Программный** **материал** **для** **практических** **занятий** **по** **каждому** **этапу** **спортивной** **подготовки** **с** **разбивкой** **на** **периоды** **подготовки**

**Общая** **физическая** **подготовка** **(для** **всех** **групп)** Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по

одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, 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 и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

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

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрошенным правилам).

Лыжи

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

**Специальная** **физическая** **подготовка** **(для** **всех** **групп)** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей 30 одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег"

(туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и 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 с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" 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. Переворот 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 двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

**Программа спортивно-оздоровительного этапа**

**Этапа начальной подготовки**

***Ведение*** ***мяча:***

- внутренней и внешней сторонами подъема;

- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; - с обводкой стоек;

- с применением обманных движений; - с последующим ударом в цель;

- после остановок разными способами.

***Жонглирование*** ***мячом:***

- одной ногой (стопой);

- двумя ногами (стопами); - двумя ногами (бедрами);

- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; - с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; - головой;

- с чередованием «стопа - бедро - голова».

***Прием*** ***(остановка)*** ***мяча:***

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;

- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

***Передачи*** ***мяча:***

- короткие, средние и длинные;

- выполняемые разными частями стопы; - головой;

- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

***Удары*** ***по*** ***мячу:***

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега; - после зигзагообразного бега;

- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); - после имитации сопротивления партнера;

- после реального сопротивления партнера (игра 1х1). Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар; - обводка стоек и удар;

- обводка партнера и удар.

***Удары*** ***после*** ***приема*** ***мяча:***

- после коротких, средних и длинных передач мяча; - после игры в стенку (короткую и длинную).

***Удары*** ***в*** ***затрудненных*** ***условиях:*** - по летящему мячу;

- из-под прессинга;

- в игровом упражнении 1х1.

***Удары*** ***в*** ***упражнениях,*** ***моделирующих*** ***фрагменты*** ***игры.*** Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов; - штрафные и угловые удары.

***Обводка*** ***соперника*** ***(без*** ***борьбы*** ***или*** ***в*** ***борьбе).***

***Отбор*** ***мяча*** ***у*** ***соперника.*** ***Вбрасывание*** ***мяча*** ***из*** ***аута.***

***Техника*** ***игры*** ***вратаря:***

- основная стойка вратаря;

- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;

- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;

- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега); - бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

**Программа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

***Удары*** ***по*** ***мячу*** ***ногой:***

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

- удары перекидные (через голову противника);

- резаные удары по летящему мячу;

- удары с полулета (всеми способами);

- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

***Удары*** ***по*** ***мячу*** ***головой:***

- удары серединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

- резаные удары боковой частью лба; - удары в прыжке с падением;

- удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

***Остановка*** ***мяча:***

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;

- грудью летящего мяча с поворотом на 90°; - подъемом опускающегося мяча.

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

***Ведение*** ***мяча:***

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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.

***Ложные*** ***движения*** ***(финты):*** - обучение финтам.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру. Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую

ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом. Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских

и календарных игр.

***Отбор*** ***мяча:***

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

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

***Вбрасывание*** ***мяча:***

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- с разбега: на точность и дальность.

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

***Техника*** ***игры*** ***вратаря:***

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность; - бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность; - выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

**Программа этапа совершенствования спортивного мастерства**

***Удары*** ***по*** ***мячу*** ***ногой:***

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

***Удары*** ***по*** ***мячу*** ***головой:***

Совершенствование техники ударов лбом, 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, приводя мяч 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.

***Ложные*** ***движения*** ***(финты):***

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая 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 отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

***Вбрасывание*** ***мяча:***

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

***Техника*** ***игры*** ***вратаря:***

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, 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 в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

***Техника*** ***передвижений*** ***в*** ***игре*** включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

**С** **учетом** **всего** **выше** **сказанного** **нужно** **составлять** **поурочные** **программы,** **в** **основе** **которых** **лежит** **принцип:** много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5X10 м и до 20X40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части 38 тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч. Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

**3.6** **Рекомендации** **по** **организации** **психологической** **подготовки** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена

и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

*Средства* *и* *методы* *психологического* *воздействия:*

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается

информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

**Основное** **содержание** **психологической** **подготовки** **футболиста** **состоит** **в** **следующем:**

- формирование мотивации к занятиям футболом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена

и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и

используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсмена

**3.7** **Планы** **применения** **восстановительных** **средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

**3.8** **Планы** **антидопинговых** **мероприятий**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**3.9** **Планы** **инструкторской** **и** **судейской** **практики** Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом

системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

**4.** **СИСТЕМА** **КОНТРОЛЯ** **И** **ЗАЧЕТНЫЕ** **ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1** **Критерии** **подготовки** **лиц,** **проходящих** **спортивную** **подготовку** **на** **каждом** **этапе** **спортивной** **подготовки,** **с** **учетом** **возраста** **и** **влияния** **физических** **качеств** **и** **телосложения** **на** **результативность**

**4.2** **Требования** **к** **результатам** **реализации** **Программы** **на** **каждом** **этапе** **спортивной** **подготовки,** **выполнение** **которых** **дает** **основание** **для** **перевода** **лица,** **проходящего** **спортивную** **подготовку,** **на** **следующий** **этап** **спортивной** **подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.  **Влияние** **физических** **качеств** **и** **телосложения** **на** **результативность**  Таблица №21 | |
| **Физические** **качества** **и** **телосложение** | | **Уровень** **влияния** |
| Скоростные способности | | 3 |
| Мышечная сила | | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | | 2 |
| Выносливость | | 3 |
| Гибкость | | 2 |
| Координационные способности | | 2 |
| Телосложение | | 1 |
|  | Условные обозначения:  3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;  1 – незначительное влияние. | |

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является: -формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта «футбол»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; -укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации) является:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях;

**4.3** **Виды** **контроля** **общей** **физической** **и** **специальной** **физической,** **технической** **и** **тактической** **подготовки,** **комплекс** **контрольных** **испытаний** **и** **контрольно-переводные** **нормативы** **по** **годам** **и** **этапам** **подготовки,** **сроки** **проведения** **контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу

этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой -повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами-преподавателями. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольно-переводные** **нормативы**  Таблица № 22 | | | | | | | | | |
| **ТЕХНИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА** **ДЛЯ** **ПОЛЕВЫХ** **ИГРОКОВ** | | | | | | | | | | |
| **Упражнения** | | **10** **лет** | **11** **лет** | **12** **лет** | **13** **лет** | **14** **лет** | **15** **лет** | **16** **лет** | **17** **лет** | **18** **лет** |
| Удары по мячу ногой на точность (число попаданий из 10) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.) | |  |  |  | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.7 | 8.5 | 8.3 |
| Жонглирование мячом (количество раз) | | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |  |  |  |
| **ТЕХНИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА** **ДЛЯ** **ВРАТАРЕЙ** | | | | | | | | | | |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | |  |  |  | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| Бросок мяча рукой на дальность (м) | |  |  |  | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |
|  |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | | | | Таблица №23 | |
|  | **Упражнения** | **9** **лет** | **10** **лет** | **11** **лет** | **12** **лет** | **13** **лет** | **14** **лет** | **15** **лет** | **16** **лет** | **17** **лет** | | **18** **лет** |
| **ОБЩАЯ** **ФИЗИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м. (сек.) | 5.5-5.3 | 5.45-5.3 | 5.3-5.15 | 5.1-5.0 | 4.8-4.65 | 4.6-4.45 | 4.45-4.3 | 4.35-4.2 | 4.3-4.15 | | 4.2-4.1 |
| Бег 50 м. (сек.) | | 8.8-8.7 | 8.7-8.6 | 8.6-8.5 | 8.5-8.4 | 8.4-8.3 | 8.2-8.1 | 8.0-7.8 | 7.8-7.5 | 7.2-7.0 | | 6.9-6.8 |
|  | Прыжок в длину с места (см.) | 162-168 | 170-176 | 176-184 | 188-196 | 205-215 | 220-230 | 230-242 | 240-252 | 250-265 | | 255-270 |
| Тройной прыжок с места (см.) |  | 450-460 | 460-470 | 520-545 | 570-590 | 610-630 |  |  |  | |  |
| Пятикратный прыжок (м.) |  |  |  |  |  |  | 12.0-12.3 | 12.5-13.0 | 13.0-13.3 | | 13.5-14.0 |
| Челночный бег 7х50 м. (сек.) |  |  |  |  | 68.0-66.0 | 66.0-65.0 | 65.0-64.0 | 60.0-59.0 | 59.0-58.0 | | 59.0-58.0 |
| Бег 400м. (сек.) | |  |  |  | 73.00 | 70.00 | 68.00 | 67.00 | 64.00 | 62.00 | | 61.00 |
|  |  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Таблица №24 | | | | | | | | | | |
|  | **Упражнения** | **9** **лет** | **10** **лет** | **11** **лет** | **12** **лет** | **13** **лет** | **14** **лет** | **15** **лет** | **16** **лет** | **17** **лет** | **18** **лет** |
| **СПЕЦИАЛЬНАЯ** **ФИЗИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | | |
| Бег 30 м. с ведением мяча (сек.) | 7.0-6.5 | 6.2-6.0 | 6.0-5.8 | 5.8-5.6 | 5.6-5.4 | 5.4-5.2 | 5.2-5.0 | 4.8-4.6 | 4.6-4.5 | 4.5-4.4 |
|  | Бег 5х30 м. с ведением мяча (сек.) |  |  |  | 32.0-30.0 | 30.0-28.0 | 28.0-27.0 | 27.0-26.0 | 26.0-25.0 | 25.0-24.0 | 24.5-23.5 |
| Вбрасывание мяча руками на дальность (м.) | 9-10 | 11-12 | 12-13.5 | 13-14.5 | 15-16.5 | 17-19 | 19-21 | 21-23 | 23-25.5 | 25-27.5 |
|  |  | | | | | | | | | | |

**4.4** **Комплексы** **контрольных** **упражнений** **для** **оценки** **общей** **физической,** **специальной** **физической,** **технической,** **тактической** **подготовки** **лиц,** **проходящих** **спортивную** **подготовку,** **методические** **указания** **по** **организации** **тестирования,** **методам** **и** **организации** **медико-биологического** **обследования**

*Техническая* *подготовка* *для* *полевых* *игроков:*

1 Удары по мячу ногой на точность. Выполняется на футбольном поле в специальной обуви по неподвижному мячу правой и левой ногой. Юные спортсмены 9-10 лет выполняют удары с расстояния 9 м, спортсмены 11-12 лет – с расстояния 11 м в ворота 5х2 м. Футболисты 13-18 лет выполняют удары с 16 м в стандартные ворота. Мяч посылают по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали, таким образом, чтобы он пересек линию ворот по воздуху. Юноши 17-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот так, чтобы он коснулся земли не ближе, чем в 10 м за линией ворот. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма точных ударов.

2 Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется на футбольном поле в специальной обуви с линии старта, размечаемой в 20 м от линии штрафной площади. Ведя мяч, надо обвести «змейкой» три стойки (первая стойка ставится в 5 м линии, еще три стойки ставятся так же – через 5 м каждая), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта игрока с мячом до момента пересечения мячом линии ворот. В случае, если мяч не будет забит в ворота, попытка не засчитывается. Три попытки. Учитывается лучшая.

3 Жонглирование мячом. Выполняется на футбольном поле в специальной обуви. Жонглировать разрешается любой частью тела, кроме рук. Три попытки. Лучшая засчитывается.

*Техническая* *подготовка* *для* *вратарей:*

*1* Удары по мячу ногой с рук на дальность. Разбег не более четырех шагов. Выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 метров. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

*2* Бросок мяча рукой на дальность (м). Разбег не более четырех шагов. Выполняется по коридору шириной 3 метра. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

*Общая* *физическая* *подготовка:*

1 Бег 30 м. Выполняется на твердом покрытии в обуви без шипов. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Одна попытка.

2 Бег 50 м. Выполняется на твердом покрытии в обуви без шипов. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Одна попытка.

3 Прыжок в длину с места. Исходное положение – ноги за стартовой линией (носки немного касаются линии) на ширине плеч. После двух-трех взмахов руками – прыжок

вперед. Дальность прыжка считается по ближайшей к линии старта точке приземления тела испытуемого. Три попытки. Учитывается лучшая.

4 Тройной прыжок с места. Исходное положение – ноги за стартовой линией (носки немного касаются линии) на ширине плеч. Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый приземляется на одну ногу, оттолкнувшись этой ногой, приземляется на другую, оттолкнувшись этой ногой – приземляется на две ноги. Дальность прыжка считается по ближайшей к линии старта точке приземления тела испытуемого. Три попытки. Учитывается лучшая.

5 Пятикратный прыжок. Исходное положение – ноги за стартовой линией (носки немного касаются линии) на ширине плеч. Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с ноги на ногу, последнее приземление – на две ноги. Дальность прыжка считается по ближайшей к линии старта точке приземления тела испытуемого. Три попытки. Учитывается лучшая.

6 Челночный бег7х50 м. Выполняется на твердом покрытии в обуви без шипов. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Футболисту необходимо пробежать 7 отрезков по 50 метров. Одна попытка.

7 Бег 400 м. Выполняется на твердом покрытии в обуви без шипов. Секундомер запускается по сигналу тренера. Задача как можно быстрее преодолеть заданный участок. Одна попытка.

*Специальная* *физическая* *подготовка:*

1 Бег 30 м. с ведением мяча. Выполняется на футбольном поле в специальной обуви. Секундомер включается по касанию мяча футболистом. Дистанция делится на три отрезка по 10 метров. В каждом отрезке необходимо сделать минимум одно касание мяча. Если хотя бы в одном отрезке спортсмен не коснулся мяча – попытка не засчитывается. Секундомер останавливается, когда игрок и мяч пересекают финишную отметку.

2 Бег 5х30 м. с ведением мяча. Выполняется на футбольном поле в специальной обуви. Секундомер включается по касанию мяча футболистом. Расстояние в 30 метров делится на три отрезка по 10 метров. В каждом отрезке необходимо сделать минимум одно касание мяча. Если хотя бы в одном отрезке спортсмен не коснулся мяча – попытка не засчитывается. Футболисту необходимо пробежать 5 участков по 30 метров. Секундомер останавливается, когда игрок и мяч пересекают финишную отметку.

3 Вбрасывание мяча руками на дальность. Выполняется на футбольном поле в специальной обуви. Бросок мяча руками без разбега согласно правилу 15 «Правил игры в футбол» выполняется в коридоре шириной 5 м. Дальность броска определяется от исходного положения игрока до точки первого удара мяча о землю. Две попытки. Учитывается лучшая.

**Методические** **указания** **по** **организации** **тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов: - информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не* *навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**Методические** **указания** **по** **организации** **медико-биологического** **обследования.** Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку,

осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит: - периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств,

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

**5.** **ПЕРЕЧЕНЬ** **ИНФОРМАЦИОННОГО** **ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список** **литературных** **источников:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утвержден приказом №34 от 19 января 2018 года).

2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в городе Москве и иным вопросам деятельности подведомственных департаменту физической культуры и спорта города Москвы учреждений спортивной направленности (издание 2-е актуализированное и дополненное) – М.: Издательство Кетлеров, 2016.

3. Правила вида спорта «футбол» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 августа 2016 г. № 965, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 14 декабря 2017 г. № 1076).

4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005.

5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.

6. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009.

7. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006.

8. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. 9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.– М.: Дрофа, 2008.

10. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37

11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология.– Псков: Псковская типография, 2003.

**Список** **Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru) 2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

3. Официальный сайт Российского футбольного союза (http://www.rfs.ru/) 4. Электронная библиотека (http://www.bibliofond.ru/)

5. Электронная библиотека «Twirpx» (https://www.twirpx.com/)

6. Библиотека международной спортивной информации (http://bmsi.ru/doc/) 7. Спортивная энциклопедия «SPORTWIKI» (http://sportwiki.to)

8. Свободная энциклопедия «Википедия» (https://ru.wikipedia.org)

9. Справочная правовая система «Консультант плюс» (http://www.consultant.ru)