

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 № - а Шёр школа» муниципальной асьюралана велодан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
№ 1 от 30 августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 33
Г.А. Оверина
Г.А. Оверина
«5» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ»,**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст детей – 10-15 лет
Срок реализации – 5 лет

Составитель – Чулков Олег Геннадьевич

Сыктывкар 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная программа спортивной подготовки по виду спорта – мини-футбол для Муниципального Автономного Общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 33» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147);
- приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 147 (далее – ФССП).

Краткая характеристика вида спорта футбол .

Футбол одна из самых популярных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Футбол - игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов,

свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

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

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

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

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

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует

воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Цели и задачи программы.

Основными задачами спортивной подготовки является: —

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол, мигни-футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол, мини-футбол.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол, минифутбол;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Планируемые результаты освоения программы

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

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

Основные показатели состояния вида спорта в

**МАОУ « СОШ № 33» и клуба « Фаворит» осуществляющем
спортивную подготовку по футболу.**

Особенности спортивной подготовки в МАОУ « СОШ №33» клуба

«Фаворит» с учетом специфики вида спорта футбол заключаются в следующем:

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка футболистов осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки учащихся МАОУ «СОШ № 33» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по футболу. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, В рамках Программы по спортивной подготовки предусмотрен следующий этап спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (до года, свыше года);

Учебная работа в МАОУ «СОШ №33» клуба «Фаворит» строится на основе данной программы (35 недель).

1. Нормативная часть Программы.

1.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов видов спортивной подготовки, методика тренировочного процесса, планирование, требования к комплектованию команд, к футболистам, определение их физических, психологических, физиологических способностей их развитие и т.д. определяется концепцией построения игры или тактическими моделями ведения атакующих и оборонительных действий в командах .

В свою очередь она характеризуется соотношением видов подготовки, их взаимосвязью между собой и их объемом. Как правило, любое тренировочное занятие, упражнение в футболе затрагивает различное сочетание видов подготовки с какой-либо преимущественной направленностью:

- тактическая подготовка;
- техническая подготовка;
- физическая подготовка;
- психологическая подготовка.

В основе управления тренировочным процессом лежит изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них в различных циклах и этапах подготовки (Таблица № 5).

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45
Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6

1.2.Режимы тренировочной работы.

Основными формами процесса тренировки в СПОРТИВНОМ КЛУБЕ «Фаворит» являются тренировочные занятия, теоретические занятия, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры. Для обеспечения поступательного повышения подготовленности футболистов в процессе тренировки важно правильно распределять между вышеперечисленными формами нагрузки. Подготовленность футболистов будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапе будут полностью соответствовать функциональным

возможностям организма юного футболиста. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет. Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок. Нагрузка - это работа, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях или величина воздействия этой работы на организм спортсмена. Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величина;
- интенсивность.

Направленность характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.. На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяют на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Объем нагрузки — это общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серий занятий). В качестве объема необходимо регистрировать:

- количество дней на проведение тренировочных занятий;

- количество тренировочных занятий;
- количество часов, затраченных на тренировочные занятия.

Интенсивность нагрузки:

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

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные функциональные системы и тем самым избирательно их тренировать. Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая величина нагрузки на данной тренировке, и какова величина ответной реакции на нее организма спортсмена. В восстановительном периоде после тренировки различают три этапа:

I этап восстановления - после нагрузки наступает утомление, в результате чего снижается работоспособность, а затем она постепенно приходит в до рабочее состояние.

II этап восстановления - работоспособность затем повышается до величин, превышающей до рабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

III этап восстановления - затем, через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния тренированности возвращается к исходному до тренировки.

Для того, чтобы тренированность футболистов нарастала от тренировки к тренировке, желательно каждую последующую тренировку проводить на II этапе восстановления (в супер компенсационном). Добиться этого можно,

используя нагрузки разной величины и направленности. Дело в том, что величина нагрузки будет обуславливать величину и длительность эффекта сверх восстановления.

Для участия в соревнованиях тренировочные группы, как правило, объединяют в одну команду с общим количеством в среднем 18 человек, в общую заявку одного соревнования включается до 30 футболистов, что позволяет равномерно распределять соревновательную нагрузку и не превышать требование стандарта, учитывая игровое время нахождения на футбольном поле.

6

1.3. Предельные тренировочные нагрузки спортсменов

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов по виду спорта футбол и соотношение нагрузки на этапах по программе спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол от 27.03.2013 № 147, и представлены в таблице 8.

Таблица 8

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Количество часов в неделю	4	5
Количество тренировок в неделю	2	3
Общее количество часов в год	140	175
Общее количество тренировок в год	70	105

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.
2. Около предельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.
3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.
4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.
5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

1.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, строго соответствуют требованиям, установленным в разделе III ФССП: - 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;

- 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 на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.5. Требование к спортивной экипировке

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапах спортивной подготовки в Спортивном клубе «Фаворит», соответствуют требованиям, установленным ФССП:

- наличие универсальной спортивной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного комплекса; - наличие раздевалок.
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение 11);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 12);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 9

N п/п	Наименование	Единица измерения	количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Ворота футбольные	комплект	2
2.	Мяч футбольный	штук	22
3.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5.	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2

2. Методическая часть Программы.

Методическая часть настоящей Программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе подготовки футболистов; распределение учебного материала; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; планирование спортивных результатов в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 35 недель.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется в Спортивном клубе «Фаворит» на основе современной методики тренировки, направленной на освоение футболистами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение поставленных задач предусматривает:

- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- организацию повседневной воспитательной работы по формированию духовного мира личности;
- привитие футболистам навыков соблюдения спортивной этики;

Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. Наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. 4.

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие

научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе тренировочного процесса.

Примерная структура годичного цикла и примерное распределение теоретического и практического материала в рамках реализации Программы спортивной подготовки на этапе подготовки, рассчитанной на 35 недели, представлено в таблице 13.

Таблица

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, РАССЧИТАННОЕ НА 35 НЕДЕЛЬ

Разделы подготовки	Этап подготовки	
	до 1 года	свыше 1 года
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		
- Физическая культура и спорт в России	1	1
- Развитие футбола в России и за рубежом	1	1
- Строение и функции организма человека	1	1
- Гигиенические навыки, закаливание		1
- Врачебный контроль и допинг в спорте		1
- Физиолог. основы спорт. тренировки		1
- Общая и спец. физическая подготовка	1	1
- Техническая подготовка		1
- Тактическая подготовка		
- Воспитание морально-волевых качеств	1	
- Методика обучения и тренировки		
- Планирование спортивной тренировки		
- Правила игры в футбол. Соревнования.	1	1
- Психологическая подготовка: установка перед игрой, разбор игры и т.д.		
- Места занятий, оборудование, инвентарь		1
- Режим питания футболиста		
Всего часов по теоретической подготовке	6	10
2. Общая физическая подготовка	36	46
3. Специальная физическая подготовка	10	14

4. Техническая подготовка	53	61
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	20	24
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	20
Всего часов по практической подготовке	134	165
Общее количество в год	140	175

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов* для группы подготовки первого года обучения(4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Содержание										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	итого
1. Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1					6
- гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+			+						
- общая и специальная подготовка	+									
- техническая подготовка										
- тактическая подготовка										
- психологическая подготовка		+			+					
- правила игры			+							
- установки и разбор игры										
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	36								
- эстафеты	+		+	+		+		+	+	
- мини-футбол	+	+		+	+		+	+	+	
- подвижные игры		+	+		+	+	+			
- легкая атлетика	+		+		+	+		+	+	
- развитие ловкости		+		+	+		+	+		
- развитие гибкости	+		+	+		+	+		+	
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	2	1	10						
-развитие скоростной выносливости	+				+				+	
-развитие скоростных качеств		+				+				
-развитие быстроты		+								
- техника бега			+				+			
-техника прыжка				+				+		
4. Техническая подготовка	6	5	53							
- упражнения на координацию движения		+	+	+	+	+	+	+	+	
-пас на короткие, длинные и средние расстояния	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- остановка мяча: стопа, бедро, грудь	+		+							
- квадраты	+		+	+		+	+	+	+	
- передача мяча в движении	+	+		+	+					
- удары по воротам с заданием			+		+	+	+	+	+	

- обманные движения (финты)		+								
-подкат, отбор мяча						+	+	+		
- техника вратаря		+		+	+					
- мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	3	3	3	3	3	3	1	1		20
- индивидуальные действия без мяча			+	+	+	+	+			
- индивидуальные действия с мячом	+	+	+	+	+	+	+			
- тактика защиты и нападения										
- групповые действия с мячом и без мяча	+	+								
- тактика вратаря										
- товарищеские игры										
-Учебные и тренировочные игры			+	+	+	+	+	+		
-Контрольно-переводные нормативы										
-Восстановительные мероприятия	+	+								
-Медицинское обследование										
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5	4	1	15						
- контрольные игры и соревнования										
- судейская и тренерская практика										

Итого 140 часов Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов* для группы начальной подготовки свыше года обучения (ГРУППА-5часов в неделю)

Содержание										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	итого
1. Теоретическая подготовка	2	1	10							
- физическая культура и спорт	+		+				+			
- развитие футбола в России и за рубежом										
- гигиенические знания	+									
- врачебный контроль				+						
- режим питания футболиста		+						+		
- техническая подготовка					+				+	
- тактическая подготовка										
- правила игры						+				
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	6	5	46							
- ОРУ без предметов	+		+	+	+	+	+		+	
-ОРУ с предметами	+	+		+	+	+	+	+		
- гимнастические упражнения	+	+	+		+	+	+	+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+		+	+	+	+	
- легкоатлетические спец. беговые упражнения	+	+	+	+	+		+	+	+	
- мини-футбол	+	+	+	+	+	+		+	+	
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	2	2	2	1	2	2	1	1	14

- развитие выносливости	+		+			+		+		
- развитие быстроты		+		+		+				
- развитие скоростно-силовых качеств		+		+			+		+	
- развитие ловкости координации			+		+		+			
4. Техническая подготовка	7	5	61							
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+		
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+		
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	4	4	2	2	1	2	1	24
- индивидуальные действия	+	+		+			+	+	+	
- групповые действия		+		+				+		
- командные действия		+	+	+	+					
- тактика вратаря	+	+	+		+					
- Учебные и тренировочные игры	+		+			+				
- Восстановительные мероприятия	+		+	+		+				
- Медицинское обследование										
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5	3	1	2	4	1	1	2	1	20
- контрольные игры и соревнования										
- судейская и тренерская практика										
ВСЕГО:										175

2.3. Программный материал

2.3.1. для практических занятий

Техническая подготовка

Приемы игры	Этап начальной подготовки	
	до 1 года	свыше года
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Бег с приставными шагами –вправо, влево	+	+
Бег спиной вперед	+	+
Смена бега вперед спиной на бег	+	+

лицом вперед и наоборот		
Бег зигзагом- с выпадом в сторону	+	+
Бег с подскоком	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+
Бег с захлестыванием	+	+
Бег челночный	+	+
Бег спиной вперед приставными шагами (влево, вправо)	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячам	+	+
Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+
Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+
Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+
Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам	+	+
Удар пяткой	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема	+	+
Резаный удар внешней частью подъема	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+
Удар с лета серединой подъема	+	+
Удар с лета внутренней частью подъема	+	+
Удар с лета внешней частью подъема	+	+
Удары серединой или внешней частью подъема с полулета	+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки,	+	+

ведения, рывков		
Удары ногой различными способами в еди ноборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+
Удар серединой лба в прыжке	+	+
Удар боковой частью головы в опорном положении	+	+

Удар боковой частью головы в прыжке	+	+
Удар головой в броске	+	+
Удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	+	+
Удары головой в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+
Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+
Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы	+	+
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	+	+
Прием (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+
Прием (остановка) мячей катящихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока – грудью в опорном положении	+	+
Прием мячей грудью в движении	+	+
Прием (остановка) мячей головой	+	+
Прием (остановка) мячей бедром	+	+
Прием (остановка) отскакивающего мяча животом	+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+
Ведение мяча носком	+	+
Ведение мяча серединой подъема	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+
Обманные движения без мяча	+	+
Финт «уходом»	+	+
Финт «проброс мяча мимо соперника»	+	+
Финт «остановка мяча подошвой»	+	+
Финт «убирание мяча подошвой»	+	+
Сочетание нескольких финтов	+	+

Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы	+	+
Отбор мяча выпадом	+	+
Отбор мяча перехватом	+	+
Отбор мяча в «подкатах»	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с тактическими приемами с мячом	+	+
Перемещение в воротах	+	+
Стойка вратаря	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в сторону от вратаря в нападении и броске	+	+
Ловля мячей летящих на вратаря, выше колен и ниже головы	+	+
Ловля мячей летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении	+	+
Ловля полувысоких мячей летящих в сторону от вратаря в опорном положении	+	+
Отбивание катящихся и низколетающих мячей в выпаде	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами (кулаками)	+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении со скрестными шагами	+	+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+
Вбрасывание (выкатывание) мяча с низу	+	+
Выбивание мяча в поле с рук	+	+
Выбрасывание мяча в поле с угла вратарской площадки	+	+
Технические приемы полевых игроков	+	+

Тактическая подготовка (интегральная)

Тактические действия	Этап начальной подготовки	
	до 1 года	свыше года
«Открытие»	+	+
«Отвлечение соперников»	+	+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+
Маневрирование	+	+
Передачи	+	+
Ведение и обводка	+	+
Удары по воротам	+	+
Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	+	+
Комбинация «Стенка»	+	+
Комбинация «Двойная стенка»	+	+
Комбинация «Игра на третьего»	+	+
Комбинация «Смена мест»	+	+
Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	+	+
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	+	+
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов	+	+
Быстрое нападение «контратака»	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:4:2	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:3:3	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1	+	+
Позиционное нападение при системе 1:3:5:2	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:1:3:2	+	+
Опека соперника без мяча	+	+
Опека соперника с мячом	+	+
Разбор игроков команды соперников	+	+
Подстраховка	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)	+	+

Примерный практический материал по общей и специальной физической подготовке для всех этапов подготовки.

Общая физическая подготовка	
Строевые упражнения.	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и развернутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса:	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног:	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
Спортивные игры	Ручной мяч. Баскетбол. Волейбол.
Мини-футбол	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться). Совершенствование в «перехвате» мяча. Взаимодействие в обороне, в атаке. Построение «стенки».
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития скоростносиловых качеств	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Для вратарей	Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от ступни 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 одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

2.5.2. Примерный материал для теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные клубы, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы- интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления

здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и

их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей

фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча изза боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Морально-волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки - одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

- изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- развитие психопрофилактики, формирование приемов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

Деятельность практического психолога состоит в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя направления:

1. Психодиагностика.
2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.
3. Психологическая подготовка.
4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте - это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может вызвать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Рекомендации базируются только на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

В психологической подготовке спортсмена различают четыре вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена.

Направленность психологической подготовки спортсмена:

Обучение спортсмена психической саморегуляции и активному вхождению в альтернативное состояние сознания (АСС).

- полная концентрация внимания на целевой установке (результате) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой;
- изменение восприятия времени и пространства;
- снижение болевой чувствительности и снятие психологического барьера (трансформация оценки достижения цели);
- формирование моторно-психического образа реализации спортивного навыка;
- гармонизация биоэлектрической активности головного мозга и звеньев биоэнергетической системы организма (меридианных биологически активных точек).

Формирование эффективного тренировочного процесса и регуляции предстартовой подготовки спортсмена

- Моделирование психического состояния спортсмена в условиях реальной профессиональной деятельности;
- Выявление системных реакций на средовые воздействия, т.е. адаптация организма спортсмена к внешней среде;

- Определение показателей степени готовности спортсмена к условиям и обстоятельствам состязательного процесса.

Специальная психическая подготовка спортсмена

- формирование психической готовности к достижению высоких результатов;
- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;
- оперативная «настройка» к действию;
- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования;
- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия.

2.5. План применения восстановительных средств

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки футболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго

индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность спортсменов во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью спортсменов.

Комплексное использование педагогических, медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Наиболее действенными считаются педагогические средства восстановления. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировок в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке футболисток помимо педагогических широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры; различные виды массажа; прием белковых препаратов, спортивных напитков; использование бальнеотерапии, бани-сауны, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции и др. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

Кроме того, к медико-биологическим средствам восстановления специалисты относят сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы. Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание, работа, спортивные занятия). Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время.

Высокая интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: внушение, сон-отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также — комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом

индивидуальных наклонностей (особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде) и др.

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый — использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления спортсмена, но и перед началом соревнований и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебнотренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма спортсмена.

При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность спортсмена к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Последнее основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предигровой она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности,

индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др. Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах. Например, использование бани-сауны непосредственно после матча (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;
- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;
- недопустимо длительное (систематическое) применение сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических), так как возможны неблагоприятные последствия.

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

3. Система контроля и зачётные требования

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Выносливость	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

3 – значительное влияние
 2 – среднее влияние 1 –
 незначительное влияние

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Скорость - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого

физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты скорости находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений могут быть увеличены.

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления скорости, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Большое внимание в тренировке скорости футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Таким образом, основой методики развития скорости являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 мин. Мышцы футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае может произойти разрыв мышц, связок, вызывающий у занимающихся сильные болевые ощущения.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие скорости футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень скорости.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество - одно из важнейших для игроков, посвятивших себя футболу. Выносливость определяется состоянием

центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно -сосудистой и дыхательной систем. В то же время, выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в футболе, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче. Как известно, деятельность игрока в футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой - умеренной работой в отдельные периоды игры. При определении методов развития выносливости преподаватели должны различать два ее вида - общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у футболистов является равномерный и интервальный. Учитывая специфику футбола, рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном

темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений. В целом же оптимальной стратегией развития выносливости является использование в занятиях упражнений, задействующих все основные мышечные группы.

Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

В занятиях со спортсменами 16-17 лет для улучшения аэробных возможностей организма достаточно широко применяется интервальный метод. При этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС - 90-170 уд./мин); их продолжительность - от 1 до 3 мин; интервал отдыха - от 30 до 90 с; число повторений - до 10. Если же упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 мин, а число серий в одном занятии - от 2 до 6.

Специальная выносливость - это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорнодвигательного аппарата и волевых качеств.

В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8.

Высокий темп, характерный для футбола, требует от тренеров-преподавателей развития способности футболистов, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В работе с футболистами рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой **прыжковой выносливости**, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в

проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим использование статических упражнений следует ограничить. А при выполнении таких упражнений следует сочетать их с упражнениями на расслабление и гибкость.

На каждом этапе многолетней подготовки следует планировать работу по развитию мышечной силы.

РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Стремительные перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие толчки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке вызывают значительные раздражения всех отделов вестибулярного аппарата. Поэтому можно утверждать, что достижение высоких

результатов в футболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при перемещениях и выполнении сложных приемов, что определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью другим анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости, нарушение координации и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, при этом значительно ослабевает интенсивность внимания и особенно его распределение, переключение и устойчивость, что выражается в увеличении количества ошибок.

В тренировочном процессе должно быть отведено специальное время для развития вестибулярной устойчивости, необходимо включать в занятия сложно координированные виды упражнений, требующие при выполнении большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений — акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, вращательные движения ускорения, частые изменения направления бега, мгновенные остановки, упражнения на равновесие, прыжки в воду, плавание, элементы борьбы и т. д. Однако наибольшее воздействие оказывают те упражнения, которые сопряжены с выполнением того или иного технического приема игры, например, выполнение удара после кувырка или вращательного движения.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие

амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников. В футболе игрок, не обладающей достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав. **Пассивная гибкость** - это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какоелибо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у футболистов, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость - это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость - это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку.

Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5

ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

Координация - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Координация органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на координацию требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления. В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок.

При работе с вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) можно использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Примерные упражнения на развитие скорости

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.
2. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.
3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.

4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу
6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
7. Старт с места. Бег под уклон бег в гору
8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.
9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опиленной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.
10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.
11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).
12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.
13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.
14. В висе на предплечьях на брусках выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.
15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.
16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.
17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа,

медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

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

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

Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

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

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

Для вратарей.

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

Примерные упражнения на развитие выносливости

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.
2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.
4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.
5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.
6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.
7. Игровое упражнение на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю.
8. Игровое упражнение 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

9. Игровое упражнение 4x2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

10. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. *Вариант:* то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

Примерные упражнения на развитие гибкости

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.
2. Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах впередназад.
3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.
4. Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.
5. Вращательные движения в коленных суставах.

6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.
9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.
12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.
13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.
15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.
16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы,

достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу.

Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;
- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;
- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

3.2.1. 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

Результатом реализации Программы является:

➤ На этапе начальной подготовки:

- 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 спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

➤ На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

➤ На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- а) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- б) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

3.3.1. Нормативы

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

но р ма ти в н ы	Бе г 30 м сек		Бе г 30 м сек		Бе г 15 м сек		Бе г 15 м сек		Бе г 10 м сек		Ч л н ы е к с т р у к т и в н ы е	П р ж о к в д н ы		П р ж о к в д н ы		П р ж о к в д н ы		Т р е н и н г е р н г е р н г		Б р о у н о в о е н и		Бе г 10 м сек	
	ю но ш	де ву ш ки		ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки		ю но ш								
НП	11,8	12,0	6,6	6,9	-	-	-	-	-	-	9,3	9,5	135	125	-	-	12	10	360	300	-	-	+
ТЭ	-	-	4,9	5,1	4,6	4,8	2,8	3,0	2,4	2,6	-	-	190	170	12	10	20	16	620	580	6	4	-
ЭСС	-	-	4,6	4,9	4,3	4,55	2,53	2,80	2,14	2,40	-	-	210	190	18	12	27	20	660	620	9	6	-

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

ЭТАП	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)		Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)		Удар по мячу на дальность (м)		Жонглирование мяча ногой (кол-во раз)		Вбрасывание мяча на дальность (м)		Ведение мяча на скорость, 30 м	
	ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки	ю но ш	де ву ш ки
НП	-	-	-	-	-	-	-	-	5	3	7,2	7,4
ТЭ	5	3	11,5	12,5	35	25	18	12	10	8	6,6	6,8
ЭСС	10	8	7,0	8,0	90	85	50	40	21	19	5,0	5,2

3.3.2. Нормативы для перевода

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Но р ма ти в н	Бег 60 сек (м)		Бег 30 сек (м)		Бег 30 сек (м)		Бег 15 сек (м)		Бег 15 сек (м)		Челнок (сек)	3	Прыжок (м)		Презыжма (м)		Презыжма (м)		Тройная (м)		Бросок (м)		Ю
	но	де			но	де	но	де	но	де	но	де	но	де									
ЭСС	11,7	12,0	5,4	6,0	-	-	-	-	-	-	9,1	9,3	160	150	-	-	14	12,5	4,40	3,80	-	-	+
НП-3	11,5	11,7	5,2	5,4	-	-	-	-	-	-	8,9	9,1	175	160	-	-	17	14	5,20	4,80	-	-	+
ТЭ-1	-	-	4,9	5,1	4,6	4,8	2,8	3,0	2,4	2,6	-	-	190	170	12	10	20	16	6,20	5,80	6	4	-
ТЭ-2	-	-	4,85	5,05	4,55	4,75	2,75	2,95	2,35	2,55	-	-	195	175	13	10,5	21	16,5	6,25	5,85	6,5	4,4	-
ТЭ-3	-	-	4,8	5,0	4,5	4,7	2,7	2,9	2,3	2,5	-	-	198	178	14	11	23	17	6,30	5,90	7	4,8	-
ТЭ-2	-	-	4,75	4,95	4,45	4,65	2,65	2,85	2,25	2,49	-	-	200	180	15	11,5	25	18	6,40	6,00	7,8	5,2	-
ТЭ-3	-	-	4,7	4,9	4,4	4,6	2,58	2,82	2,2	2,44	-	-	205	185	16	11,8	26	19	6,50	6,10	8,2	5,6	-
ЭСС	-	-	4,6	4,9	4,3	4,55	2,53	2,80	2,14	2,40	-	-	210	190	18	12	27	20	6,60	6,20	9	6	-

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

ЭТАП	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)		Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)		Удар по мячу на дальность (м)		Жонглирование мяча ногой (кол-во раз)		Вбрасывание мяча на дальность (м)		Ведение мяча на скорость, 30 м	
	ю	де	ю	де	ю	де	ю	де	ю	де	ю	де
НП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	6	4	7,0	7,2
НП-3	4	2	13,0	14,0	25	15	15	10	8	6	6,8	7,0
ТЭ-1	5	3	11,5	12,5	35	25	18	12	10	8	6,6	6,8
ТЭ-2	6	4	10,5	11,5	45	35	20	15	13	11	6,4	6,6
ТЭ-3	7	5	9,5	10,5	55	45	25	18	14	12	6,1	6,3
ТЭ-4	8	6	9,0	10,0	65	55	30	20	15	13	5,8	6,0
ТЭ-5	9	7	8,0	9,0	80	75	40	30	19	15	5,2	5,4
ЭСС	10	8	7,0	8,0	90	85	50	40	21	19	5,0	5,2

4. Перечень информационного обеспечения

4.1. Список литературных источников

1. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.
3. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г
6. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. 288 стр.
7. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник. Москва.: Академия 2011 год. 496 страниц.
8. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва.: Академия 2012 год. 256 страниц.
9. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.
10. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.

11. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры» Учебник. Советский спорт. 2012 г. 368 стр.
12. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология» Учебник. Москва.; Академия 2006 г. 194 страниц.
13. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.
14. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.
15. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Учебник. Москва.: Академия 2001 год. 520 страниц.
16. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.
17. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.
18. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.

4.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт РФС (Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rfs.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада»
/Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>