

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа «Юность» поселка
Мостовского муниципального образования Мостовский район.**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 27 » февраля 2023г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Юность»
_____ В.Н.Батраков
« 28 » февраля 2023г.
Приказ № 54 от « 28 » февраля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Автор-составитель:

- Бегагаян М.Х., заместитель директора по УСР
- Силенко Д.Э., тренер-преподаватель отделения футбола

**Программа разработана на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ», утверждённого
приказом Министерство спорта России от 16.11.2022г. № 1000**

**поселок Мостовской
2023г.**

Содержание.

I.	Пояснительная записка.....	стр.4-5
II.	Нормативная часть	
2.1.	Задачи деятельности спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «футбол».....	стр.5-8
2.2.	Структура тренировочного процесса.....	стр.8
2.3.	Основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической.....	стр.8-14
2.4.	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.....	стр.14-16
2.5.	Перечень тренировочных мероприятий.....	стр.16-18
2.6.	Требования к научно-методическому обеспечению.....	стр.18-19
2.7.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр.19-20
2.8.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки».....	стр.20
2.9.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта « Футбол».....	стр.21-22
2.10.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	стр.23
2.11.	Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	стр.24-25
2.12.	Структура годичного цикла.....	стр.25-29
2.13.	Режим тренировочной работы.....	стр.29-30
2.14.	Предельные тренировочные нагрузки.....	стр.30-32
2.15.	Предельный объём соревновательной деятельности.....	стр.32-33
2.16.	Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	стр.33

III. Методическая часть.

- 3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку..... стр.34-36
- 3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий..... стр.36-42
- 3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов..... стр.42-46
- 3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений средств и методов тренировки..... стр.46-54
- 3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятии..... стр.54-57
- 3.8. Планы восстановительных мероприятий..... стр. 57-58
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики..... стр.58-60
- 3.10. Воспитательная работа и психологическая подготовка..... стр.60-62

IV. Система контроля и зачётные требования

- 4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки..... стр.62-68
- 4.2. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля..... стр.68-70
- 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования..... стр.70-75

V. Перечень информационного обеспечения стр.75-76

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» разработана в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Юность» пгт Мостовского муниципального образования Мостовский район на основании нормативных правовых актов:

-Федеральный закон № 329 от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральный закон №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

-Письмо Министерства спорта России от 24.01.22г. №1023 «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления в части применения положений ФЗ от 30 апреля 2021 г. № 127 – ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол". (Зарегистрирован 13.12.2022 № 71480).

При разработке настоящей образовательной программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Краткая характеристика вида спорта

ФУТБОЛ (англ. Football, от foot – нога и ball – мяч), спортивная командная игра, цель которой, забить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои, применяя футбольные технические и

тактические действия. В матче побеждает команда, забившая как можно больше голов в ворота соперника.

Этот вид спорта имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают его популярным: футбол общедоступен; для того чтобы им заниматься нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Многие профессиональные игроки ещё в детстве начинали свой футбольный путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый человек, она проста общедоступна и в то же время интересна и зрелищна.

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

Футбол – это прежде всего командная игра, исход встречи которой зависит прежде всего не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения выполнять грамотные передачи, чувствовать и видеть партнёра по команде и молниеносно принимать решения. Футбол основан не только на командных взаимодействиях, но и на индивидуальной технике и тактических действиях каждого игрока, умения своевременно обыграть соперника, выполнить своевременную и точную передачу или нанести удар по воротам. Все эти качества требуют огромной физической, технической и тактической подготовленности, и нарабатываются путём многолетних тренировок.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоёв населения.

Деятельность спортивной школы направлена на поиск и отбор способных детей и подростков и дальнейшую подготовку футболистов высшей квалификации.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «футбол».

Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивной школе в соответствии с требованиями программы проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации),(УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Реализации системы многолетней подготовки юных футболистов

Этап начальной подготовки:

Приём лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. На этом этапе идёт работа, направленная на формирование интереса к занятиям спортом, на освоение основ техники вида спорта «футбол», на укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы, делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого занимающегося к футболу.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) :

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие не менее одного года начальную подготовку, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок подготовки на данном этапе составляет 5 лет.

Основными задачами этапа начальной специализации являются: формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «футбол»; укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора и успешно завершившие учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной физической подготовке и выполнившие норматив «второго спортивного разряда». Основными задачами данного этапа являются: формирование мотивации и повышение спортивного мастерства, и достижение высоких спортивных результатов; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Выполнение задач предусматривает, систематическое проведение практических и теоретических занятий, выполнение годового плана; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительных и профилактических мероприятий; просмотр видеозаписей соревнований по футболу; прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение

грамотно организованной системы отбора; организация систематической воспитательной работы, привитие юным футболистам спортивной этики, организованности, дисциплины, соблюдение требований и преданности своему коллективу; использование в работе данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации-спортивно-воспитательной работы. Теоретический и практический материал программы направлен на использование научных достижений в области спорта и использование современных технологий. Программный материал по технической подготовке, систематизирован с учётом взаимосвязи технической и тактической подготовки, а также последовательности изучения технических и тактических игровых действий.

Целью спортивной подготовки футболиста является достижение максимально высокого спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом масштаба, индивидуальных возможностей футболиста и основных направлений подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки футболистов находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогнозируемых моделях, характеризующих уровень подготовленности футболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней спортивной подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

2.2. Структура тренировочного процесса

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Периоды подготовки
Этап начальной подготовки	Базовая подготовка	Специальный отбор, 7-9 лет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная учебная тренировка в футболе	Начальной и углубленной специализации, 10-14 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	14 лет и старше

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической.

Для достижения высоких спортивных результатов в футболе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, развитие его физических качеств: силы; быстроты; выносливости; ловкости и их сочетание в соответствии с особенностями футбола. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в сочетании с процессом совершенствования техники движений спортсмена, является основным в тренировке в целом.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка футболистов направлена на решение следующих задач:

-повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

-воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ним комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости);

-выполнение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие футболиста и создаёт предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей

соревновательной нагрузки и психической напряжённости. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в футболе.

Теоретическая подготовка. С целью повышения общих и специальных знаний футболистов включена в программу теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методика обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии и гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво и грамотным литературным языком.

Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после физических нагрузок уставшие учащиеся не смогут воспринимать теоретический материал.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приёмы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объёмным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической, и теоретической подготовкой.

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объёма, интенсивности распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умение быстро и правильно

ориентироваться в сложной игровой ситуации;

-развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и умения детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;

-развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

-развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;

-развитие волевых качеств у футболиста.

Совершенствуя мастерство футболиста нужно опираться на законы психологии.

В практической работе тренеры должны тщательно изучать способности футболистов и окружающую их среду.

Постоянное совершенствование всех сторон психики футболистов, особенно их мышление, память, волю, внимание, воображение, всё это должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на футболистов.

Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка.

Условиями проявления психологической готовности футболиста к предстоящей деятельности являются:

-наличие ярко выраженного стремления одержать победу;

-уверенность футболиста в возможности добиться успеха;

-наличие эмоционального подъёма (положительные эмоции).

Отмеченные выше качества существенно зависят от психологической совместимости игроков, которые определяются совпадением их темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональных качеств. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов.

Важным разделом для психологической подготовки является формирование и совершенствование свойств личности и психологических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать.

Техническая подготовка. Техника футбола представляет собой совокупность специальных технических действий, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «футбол» и доведение её до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идёт обучение и совершенствование.

Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи,

сложившейся в спортивной практике. Кроме того под техникой понимают определённый способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

В футболе техническая подготовка должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность, в постоянно изменяющихся условиях соревновательной деятельности.

Основными задачами технической подготовки являются:

- увеличение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять неизвестные движения и быстрее овладевать ими;

- владение рациональной техникой, то есть, правильная структура движений и выполнение без излишних напряжений;

- улучшение деталей техники за счёт выявления причин, появившихся ошибок и их своевременное устранение;

- совершенствование техники за счёт изменения формы движений, создавая при этом определённые, дополнительные трудности в процессе выполнения технических действий.

- совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи, в процессе обучения техническим навыкам (действиям) решаются следующие:

- увеличение диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;

- овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств технической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на достижение технического мастерства в футболе и обеспечивает решение следующих задач:

- сформировать знания о технике спортивных действий;

- разработать индивидуальные технические движения, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;

- совершенствовать и обновлять технические действия в той мере, в которой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования.

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

- первый – это первичное освоение технического элемента;

- второй – это процесс углубленного технического совершенствования и овладение высочайшими спортивно-техническим мастерством.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создаётся богатый основной арсенал технических умений, навыков элементов и связок достаточно простых упражнений на основе которых в дальнейшем проводится углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно охарактеризовать, как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

На стадии углубленного спортивно-технического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности спортсмена, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки спортсмена.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы, средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседа, объяснение, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажёры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Эти упражнения направлены на овладение техникой в футболе;

- методы целостного и расчленённого упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование, зависят от особенностей техники футбола, целевых установок многолетней тренировки, задач и этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсмена, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приёмов, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки и других факторов.

Из всего многообразия принципов и правил можно выделить главные положения, которые служат первоосновой правильности и эффективности

обучения. Процесс обучения построен на реализации следующих основополагающих дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности и др.

Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале необходимо освоить основные приёмы и способы. Новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приёмов и способов.

Реализация всех перечисленных принципов будет более эффективна, если в процессе обучения будут учтены индивидуальные психофизиологические особенности спортсмена. Объясняется это различием свойств центральной нервной системы. Таким образом, при определении оптимальной последовательности необходимо по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в конкретной соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию своей технической подготовленности для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнёрами по команде или к быстрому переключению с одной тактической системы на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную подготовку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, его технического мастерства, психической готовности и уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на высоком уровне физической, технической и психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Различают два вида тактической подготовки.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приёмам, т.е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его спортивную форму, что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно использование сложившейся ситуации в спортивной борьбе, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике данного вида спорта;

- создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих соревнований, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в данном городе, регионе, стране);

- сбор информации о соперниках, изучение основных соперников, сильных и слабых сторон их подготовки;

- разработка технико-тактического плана на конкретные соревнования и на конкретную игру;

- освоение и совершенствование тактических приёмов соревновательной борьбы;

- формирование тактического мышления, развитие таких способностей, как наблюдательность, сообразительность, творческая инициатива, предвидение тактических замыслов соперника, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий соперника;

- максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

- овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но и обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях, ответственных спортивных соревнований.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе являются:

- скоростно-силовые и координационные способности;

- наследуемые способности;

- морфофункциональные особенности;

- энергетические возможности спортсменов.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренированности двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства. В футболе, как и в другом виде спорта – это не только результат упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен.

Характеристика способностей

Соотношение уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень-большие темпы прироста	Очень большие способности
Высокий исходный уровень-средние темпы прироста и наоборот	Большие способности
Высокий исходный уровень- низкие темпы прироста и наоборот	Средние способности
Средний исходный уровень-низкие темпы прироста и наоборот	Малые способности
Низкий исходный уровень-низкие темпы прироста	Очень малые способности

Отсев при отборе вследствие непригодности к футболу связан с некоторым противоречием интереса ребёнка и требований игры. И это противоречие усиливается, если не способный ребёнок всё же принят и продолжает заниматься в спортивной школе.

Кандидаты проходящие процедуру отбора могут быть распределены по группам следующим образом:

I группа- способные, которых отобрали для дальнейших занятий;

II группа- не способные кандидаты и не зачисленные;

III группа- способные кандидаты но по ошибке отчисленные;

IV группа- не способные, которых по ошибке отобрали в число способных.

В практике футбола обычно используют следующие критерии для отбора.

Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, например, координация является важным критерием отбора в футболе.

Критерии можно подразделить на три вида: Задатки; Одарённость; Способности.

Задатками называются врождённые анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе проявления его будущих способностей.

Одарённость – это своеобразное сочетание индивидуальных качеств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одарённости зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одарённость также лежит в основе способностей. При отборе в спортивную школу одарённость служит главным критерием. В понятие

одарённости должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения.

Способности – это качества человека, которые позволяют ему добиться высоких результатов в каком-либо виде деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Эти способности возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностями к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают ещё и индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются ввиду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно принимать участие в игровой деятельности.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъёма. Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, чтобы не принять слабые показатели в технике и тактике игры за отсутствие у того или иного подростка способностей к футболу.

Знание особенностей детского организма должно заставить тренеров проявлять сдержанность и терпение в отношении тех занимающихся, которые на каком-то этапе отбора в чём-то отстают от сверстников.

Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определённых результатов к каждому из них приходит по разному и в разное время. Поэтому не следует проводить кратковременные отборы детей к занятиям футболом.

2.5. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц её осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным мероприятиям.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Количество участников учебно-тренировочного мероприятия
		НП	УТЭ	ССМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	

	международным соревнованиям				Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям РФ	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2-х раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе

2.5.	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток	В соответствии с правилами приёма
------	--	---	-------------	-----------------------------------

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Научная работа должна иметь познавательное, методологическое и практическое значение и отвечать основным требованиям:

-актуальности, т.е. своевременности, злободневности и значимости в настоящее время;

-объективности, т.е. объективному отражению, изучаемого с помощью точной аппаратуры, достоверности результатов;

-прогностичности, т.е. каждое исследование должно быть основано не только на обобщении прошлого и настоящего передового опыта работы, но и , самое главное , иметь перспективу, предвидеть результаты будущего.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

-обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

-организация мониторинга образовательной деятельности;

-повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

-разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

-подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организацией осуществляющей спортивную подготовку;

-подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на

основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

-сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признаётся нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции или метода, включённых в перечни субстанций и методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещённой субстанции и запрещённого метода. Факт использования запрещённой субстанции и запрещённого метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведённых в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- проведение допинг-контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- придупреждение применения запрещённых субстанций и запрещённых методов;
- повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов по

восстановлению работоспособности спортсменов;

-оказание федеральным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

-установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

-осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

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

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется по следующим этапам подготовки:

-этап начальной подготовки – 3 года;

-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

-этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен.

В возрасте до 10 лет учащиеся получают первые футбольные навыки, в этот период закладывается фундамент игры. С этого же возраста начинается специализация, т.е. работа исключительно на своё предполагаемое амплуа. К 11-ти годам навыки наработаны, специализация закреплена – начинается их оттачивание плюс совершенствование. До 14 лет необходимо уделять внимание разностороннему физическому развитию учащихся. Ознакомление и обучение с технико-тактическими действиями на разных игровых позициях: обороны, полузащиты и нападения. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства навыки наработаны, специализация закреплена, начинается их углубленное осваивание плюс совершенствование. Практическая подготовка в тренировочном процессе должна иметь перевес над теоретическими занятиями, примерно 8:1. Особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте (15-18 лет).

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Количество чел.
Этап начальной подготовки	3	7	15
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	5	10	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12

2.9. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта « Футбол»

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства.	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	20
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	4	6	5
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1040
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	208	312	208

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 60-90 минут с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию.

В техническую подготовку входят упражнения по совершенствованию выполнения технических элементов (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку входят упражнения на взаимодействия в двоём,

в трём, в звеньях, игры в уменьшенных составах (5x5, 6x6).

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 90-120 минут со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливостью (средние дистанции).

В техническую подготовку включаются упражнения по совершенствованию выполнения технических элементов игры (в единоборстве и в игровых взаимодействиях).

В тактическую подготовку включаются упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 120-180 минут с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по развитию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке включаются специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке включаются упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры характеризующиеся большими нагрузками.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

большая нагрузка	свыше 145 сердечных сокращений
средняя нагрузка	от 80 до 145 сердечных сокращений
малая нагрузка	до 80 сердечных сокращений

2.10. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	13 %	40	13%	55	13%	81	13%	101	9%	84
2.	Специальная физическая подготовка	3%	10	4%	17	9%	56	11%	86	11%	103
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1%	3	2%	8	7%	44	8%	62	11%	112
4.	Техническая подготовка	47%	147	43%	178	39%	244	20%	156	11%	103
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1%	3	1%	4	7%	43	11%	86	19%	178
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2%	12	2%	16	3%	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3%	9	3%	12	2%	13	8%	62	8%	74
8.	Интегральная подготовка	32%	100	34%	142	21%	131	27%	211	27%	254
9.		100%	312	100%	416	100%	624	100%	780	100%	936

Данная программа по футболу реализует принципы непрерывности и приемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков на занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, до достижения уровня, сборных команд субъекта Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

2.11. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1
Для спортивной дисциплины мини-футбол					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	-	2	2	2

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют подготовительные, контрольные, отборочные и основные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды для участия в соревнованиях высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора, это завоевание определённого места которое позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально

организованные соревнования.

Главные (основные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых команде необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определённые требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «футбол»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лица проходящие спортивную подготовку и, лица её осуществляющие, направляются спортивной школой на соревнования в с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.12. Структура годичного цикла

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- реальные объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, поэтому в планах нет жёстко заданных этапов по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в тёплые месяцы года, когда есть открытые спортивные площадки с удовлетворительным травяным

покрытием, объём средств технической подготовки, должен быть запланирован максимально. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают занятия по общей физической подготовке.

Вторая разновидность годовичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий по футболу на очередной год», в котором запланированы внутрисоссийские и международные официальные соревнования по футболу.

Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учётом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности и календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учёбы в общеобразовательной школе (учебные нагрузки, экзамены, каникулы).

Планирование годовичных циклов спортивной подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Задача **подготовительного периода** состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. В ходе подготовительного периода состав средств и методов изменяется: увеличивается для соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближённых к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный.

Основная направленность тренировки на **общеподготовительном (базовом) этапе** характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовичном цикле и составляет, как правило 6-9 недель. Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трёх мезоциклов. Первый, длительностью 2,3 микроцикла-втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является

подготовительным к выполнению выских по объёму тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (базовый) длительностью от трёх до шести недельных микроциклов и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общиобъёмов тренировочных средств, однонаправленных частных объёмов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу годичного макроцикла, обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При этом уровень нагрузок по объёму постепенно повышается в течение 12-15 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счёт включения новых средств тренировки и методов их выполнения. При использовании двухцикловой структуры общий объём повышается в течение 8-10 недель. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Тренировочный процесс на **специально-подготовительном этапе** направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учётом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Длительность этого этапа четыре микроцикла, в отдельных случаях до шести микроциклов. Специально-подготовительный этап состоит из одного мезоцикла и может заканчиваться соревнованиями или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях. На этом этапе стабилизируется объём тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности снижаются, а интенсивность повышается за счёт увеличения технико-тактических средств.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, а также на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы. Длительность этапа четыре микроцикла. Этап состоит из одного мезоцикла и характеризуется снижением общего объёма тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счёт увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величиной усилий, числа двусторонних игр. При многоцикловом планировании этот этап часто не выделяется. Частично его задачи выполняются на предыдущем специально-подготовительном этапе или в последующем соревновательном периоде.

У футболистов **соревновательный период продолжается 5-6 месяцев**. Это обстоятельство вызывает определённые трудности в планировании учебно-тренировочного процесса. В соревновательном периоде рекомендуется предусматривать два этапа: этап развития спортивной формы (этап ранних стартов) и этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап развития спортивной формы включает обычно серию соревновательных стартов и используется в годичной в годичной структуре при продолжительном соревновательном периоде. На этом этапе длительностью 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствование новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. К концу этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту рассматривается как заключительный в соревновательном периоде. Он представляет комбинацию базового, специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов. Этап непосредственной подготовки к главному старту обычно используется только один раз. Этот этап не является аналогом предсоревновательного этапа, на котором происходит переход от объёмов средней интенсивности тренировочных нагрузок к высокоинтенсивным соревновательным упражнениям, а имеет свою чётко выраженную структуру и конкретные задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счёт регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем готовности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон готовности: физической, технической, тактической и психической, с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объёма и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, выявленные в процессе соревнований.

Активные занятия физическими упражнениями позволяют избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечение и профилактику.

Подолжительность переходного периода колеблется от двух до пяти недель и зависит от этапа многолетней подготовки спортсмена, система построения учебно-тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных

соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. В практике сложились различные подходы к содержанию переходного периода. Первый подход предполагает сочетание активного и пассивного отдыха. Второй подход, всего несколько дней активного или пассивного отдыха и после них тренировку, построенную по принципу втягивающего мезоцикла первого этапа подготовительного периода. Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного мезоцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

2.13. Режим учебно-тренировочной работы

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренером в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных

и других учреждениях, с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начинаются занятия в спортивной школе не ранее 8-00 часов, а заканчиваются не позднее 21-00 часа. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулярные дни. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов.

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может превышать восьми астрономических часов.

При проведении тренировок по программе спортивной подготовки одновременно, с занимающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

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

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка. Продолжительность занятия 60-90 минут с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию.

В техническую подготовку входят упражнения по совершенствованию технической подготовки (без единоборства и больших перемещений).

В тактическую подготовку входят упражнения на взаимодействия в парах, в звеньях, в линиях (обороны, полузащиты и нападения), двусторонние игры в уменьшенных составах (5х5;6х6).

Средняя нагрузка. Продолжительность занятия 90-120 минут со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку включаются упражнения по совершенствованию технической подготовки (упражнения в единоборстве и в игровых взаимодействиях).

В тактическую подготовку включаются упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двусторонние игры.

Большая нагрузка. Продолжительность занятия 120-180 минут с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в учебно-тренировочное занятие включаются все скоростные упражнения, упражнения по развитию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке в учебно-тренировочные занятия включаются специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительными перемещениями.

По тактической подготовке в учебно-тренировочное занятие включаются упражнения сверх соревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры, в основном характеризующиеся большими нагрузками.

Более активная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;

Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой стоимости с учётом

интенсивности и объёма сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счёт увеличения частоты сердечных сокращений (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Таблица №10

Средний пульс (уд/мин)	Итенсивность %	Длительность тренировочного занятия (мин.)	Величина нгрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
		30	4950	Малая
150	66	150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
		60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
130	50	180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

2.15. Предельный объём соревновательной деятельности.

Минимальный и придельный объём соревновательной деятельности в микроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика

функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезо цикла и макроцикла.

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

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

2.16. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся спортивной школы, используется для осуществления, как строго запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряжённой подготовки.

Работа, по индивидуальным планам спортивной подготовки, осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счёт организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей

спортсменов. В футболе самостоятельная, индивидуальная подготовка, планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных способностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
- повышение уровня теоретических знаний по виду спорта «футбол»;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предыдущим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включая в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор проводится при приёме в учреждение на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап совершенствования спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и при переходе из другой физкультурно-спортивной организации спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор включает в себя два этапа:

1-й этап-тестирование по выполнению нормативов общей физической, технической и теоретической подготовки, для зачисления в группы на различные этапы спортивной подготовки в соответствии с утверждённым федеральным стандартом по виду спорта футбол;

2-й этап – тестирование спортсмена в условиях тренировочного процесса для выявления уровня технико-тактических умений знаний и умений.

К индивидуальному отбору допускаются спортсмены, предоставившие полный пакет документов для зачисления в Учреждение, в соответствии с Положением о порядке приёма, зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Учреждение. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приёма документов в текущем году, но не позднее, чем за две недели до

проведения индивидуального отбора. Последний день приёма документов за два дня до начала индивидуального отбора.

Лица прошедшие первый этап отбора, определяются по наивысшему среднему баллу выполненных тестовых упражнений, и получают возможность участвовать во втором этапе.

Для оценки результатов индивидуального отбора в Учреждении принимается трехбалльная система оценки показателей. Баллы фиксируются в протоколе индивидуального отбора секретарём комиссии.

Учреждение самостоятельно устанавливает систему оценок контрольных упражнений (тестов) по трехбалльной системе, по трём уровням :

- средний уровень – 1 балл;
- выше среднего уровня – 2 балла;
- высокий уровень -3 балла.

Успешно прошедшими индивидуальный отбор считаются кандидаты, набравшие средний балл не ниже « 2 ».

Результаты, в значительной мере зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3- значительное влияние;
- 2- среднее влияние;
- 1- незначительное влияние.

Оценка уровня теоретических знаний

Оценка уровня теоретических знаний, проходящих аттестацию в учреждении проводится в форме тестирования. Аттестуемым предлагается ответить на 5 вопросов. Оценка результатов : правильный ответ - бал; неправильный ответ – 0 баллов.

Успешно прошедшим тестирование по теоретической подготовке считаются те обучающиеся, кто набрал не менее трёх баллов.

Оценка уровня игрового мышления (экспертная оценка)

Качества	Игровые характеристики и показатели
Уровень игрового мышления	Ориентирование в ситуации и выбор решения
	Эффективность принятых решений
	Способность предугадывать развитие и ход игры
Игровые качества	Активность
	Нацеленность на борьбу
	Максимальная отдача сил в игре
	Настойчивость при отборе мяча
	Смелость и решительность вступления в борьбу
	Ввержка и самообладание при неудачах

Оценка производится по 5-ти бальной системе:

- 5 баллов – высокий уровень;
- 4 балла - уровень выше среднего;
- 3 балла - средний уровень;
- 2 балла - низкий уровень;
- 1 балл - отсутствие игрового мышления.

3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Спортивная подготовка – это процесс, который реализуется определёнными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов. Классифицируются они относительно необходимого спортивного усовершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным, как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определённого вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка спортсмена – это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности

способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка. Базу или центр спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определённого вида спорта.

Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определёнными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи соответствующим видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приёмами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приёмы являются неотъемлемой частью данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Следует также отметить, что спортивная подготовка – это направленный педагогический процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными **средствами спортивной тренировки** являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения – это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать как способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность обучающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

-твёрдо предписанной программы движений (заранее обусловленный

состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

-точное дозирование нагрузки, управление её динамикой по ходу выполнения упражнения, а также в возможно чётком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

-создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями обучающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажёров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за её воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной подготовке выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая, которая издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развёрнутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода, это сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условиях их организации и проведения, создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношении, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряжённости. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновение противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы.

Методы использования слова и чувственной информации. В тренировочных занятиях и соревнованиях, слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценка (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчёта и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения, например, «быстрее», «держаться» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет созданию более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- метод лидирования и текущего программирования (видео, звуко- лидеры и прочее).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действий, контроль и учёт индивидуальных способностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий, группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации обучающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой и осуществлять индивидуальный подход.

Групповая форма организации занятий позволяет обучающимся выполнять одинаковую тренировочную нагрузку. Такая форма организации занятий создаёт хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений, однако эта форма затрудняет индивидуальный подход к занимающимся и, за качеством выполнения заданий.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы занятий относится отсутствие соревновательных условий, отсутствие помощи и стимулирования влияния со стороны занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и традиционная формы тренировочных занятий.

Общие требования безопасности на тренировочных занятиях по футболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в СШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать

правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть

лицо и руки с мылом.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их повышение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в избранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной и многолетней специальной подготовки в избранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учёт индивидуальных способностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, даёт возможность наиболее полно выявить его одарённость в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата

3.5. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировка

Теоретическая подготовка

Тема 1 Вводное занятие

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2 Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

Тема 3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований

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

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 12 Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

(для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, отведения и приведения, рывки.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки: в различных исходных положениях наклоны; повороты; вращения туловища; из положения лёжа поднимание и опускание ног; круговые движения одной и обеими ногами; поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах повороты и наклоны туловища; сгибания и разгибания рук; переталкивания; приседания; приседания с партнёром; переноска партнёра на спине и на плечах; элементы борьбы в стойке; игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами из различных исходных положений броски и ловля мячей; упражнения с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей от 1 до 4 кг).

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

Акробатические упражнения

Кувырки : вперёд, назад и в сторону, в группировке, в полушпагат; полёт-кувырок вперёд, с места и с разбега; перевороты вперёд и в стороны.

Подвижные игры и эстафеты

Игры мячом; игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза, метанием в цель; бросками и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100 и 200 метров, а также на 400, 500, 800 и 1500 метров. Кросс от 1000 до 3000 метров, в зависимости от возраста. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание молодого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, волейбол, баскетбол по упрощённым правилам

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощением: гантели, набивные мячи весом 1-4кг, мешочки с песком от 3 до 5 килограмм, диск от штанги, штанга для подростков и юношей, вес штанги от 40% до 70% от собственного веса спортсмена. Упражнения: приседания с последующим быстрым вставанием; подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лёжа на животе : сгибание и разгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки партнёра плечом. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора-стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре-лёжа передвижение на руках вправо, влево по кругу, носки ног на месте; в упоре-лёжа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча двумя руками от груди. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря, толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие дистанции (10 – 30 м) из различных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, из положения сидя, из положения широкого выпада), медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег прыжками, эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить или остановиться, затем выполнить повторный рывок в том же или другом направлении и т.д. Челночный бег: 2x10м ; 4x5 м ; 2x15 м и т.п.; челночный бег с пробеганием тех же отрезков, но вначале бег лицом вперёд, а назад спиной вперёд и т.д. Бег боком и спиной вперёд наперегонки. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м. Обводка стоек на скорость. Рывок к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение технических элементов в быстром темпе.

Для вратарей. Из вратарской стойки рывки на 5-15 метров из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа выполнять рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей. Упражнения в ловле малого мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, но выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вперёд и имитацией удара по мячу ногами и головой. Прыжки сместа и с разбега и ударом головой по мячу подвешенным на

разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через левое или правое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными сторонами стопы, бедром, головой, плечом и т.д. Парные и групповые упражнения с выполнением дополнительных заданий. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

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

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с полными составами команд и с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью (трое против трёх, трое против двух и т.п.).

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

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

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

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

Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей, прыжки в сторону с падением и перекатом. Повороты во время бега вправо, влево переступая и на одной ноге. Остановка во время бега: выпадом, прыжком и переступанием.

Программа этапа начальной подготовки

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приёмов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней стороной подъёма;
- с разной скоростью и мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- чередую правой, левой;
- двумя ногами бёдрами;
- с чередованием стопа-бедро одной ногой;
- с чередованием стопа-бедро двумя ногами;
- головой;
- с чередованием: стопа-бедро-голова.

Приём (остановка) мяча:

- катящегося по газону мяча с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку-подшвой и разными частями стопы;
- летящего мяча по воздуху-стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые различными частями стопы;
- головой;
- если передача выполняется ногой, то мяч перед ударом может быть: а)неподвижен; б)мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, игрок вначале останавливает его, а потом выполняет передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после бега с обеганием стоек и преодоления барьеров;
- после имитации сопротивления соперника;
- после реального сопротивления соперника (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приёма мяча:

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

Удары в затруднённых условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом единоборстве (1x1).

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без сопротивления или с сопротивлением).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом или скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли, срук, с воздуха, подброшенного с рук на дальность и на точность.

Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Удары по мячу ногой:

- удары подъёмом и разными сторонами стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные через голову соперника;
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулёта всеми способами;
- удары на точность, на силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

- удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз, вверх, в стороны и назад, посылая мяч на короткие и

средние расстояния с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность;

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

Остановка мяча:

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

-остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90 градусов;

-остановка подъёмом опускающегося мяча;

-совершенствование техники выполнения остановки мяча различными способами выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

-ведение мяча серединой подъёма, носком, и внутренней стороной стопы.

-совершенствование техники выполнения ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление - ведение мяча серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы;и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения, финты:

-при ведении имитировать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперёд;

-быстро отвести мяч подошвой под себя – уйти с мячом вперёд;

-быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

-выполняя ведение мяча - неожиданно остановиться и оставить мяч партнёру который движется за спиной;

-показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку и неожиданно пропустить его между ног или сбоку для партнёра.

Отбор мяча:

-при единоборстве с соперником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая соперника на определённые действия с мячом;

-умение выбирать момент для отбора мяча,

-совершенствование умения определять замысел соперника,

владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места;
- вбрасывание мяча сразбега на точность и на дальность;
- совершенствование техники выполнения вбрасывания мяча ,

изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяч партнёру для приёма его ногами, грудью и головой.

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и на дальность;
- броски мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулёта на точность и на дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и на точность;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без адения и в броске;
- ловля высоко летящего в сторону мяча в падении с перекатом;
- отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, сместа и с разбега.
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой с земли, с рук и подброшенного перед собой на точность.

Программа этапа совершенствования спортивного мастерства

Удары по мячу ногой :

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

Удары по мячу головой :

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

Остановка мяча:

Совершенствование техники выполнения остановки мяча различными способами, выполняя технические приёмы с наименьшей затратой времени, на

высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

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

Ложные движения (финты):

Совершенствование техники выполнения финтов с учётом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование техники выполнения индивидуальных финтов для каждого игрока, в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

Совершенствовать умение выбирать момент для отбора мяча, умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча:

Совершенствование выполнения точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Совершенствование техники выполнения ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, при этом обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее движение кистями рук и предплечьями при ловле мяча и на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать выполнение бросков мяча руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование выполнения всех двигательных навыков вратаря, выполняемых в игровой обстановке.

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

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

Допинг – это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, достижения благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного Олимпийского комитета (МОК), можно разделить на **запрещённые вещества и методы** в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещённые вещества.

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещённые методы.

- улучшающие кислородотransпортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

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

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

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

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

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в городе Копенгагене (Дания), большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена предусмотрено:

-первое нарушение: минимум предупреждение, максимум один год дисквалификации;

-второе нарушение: два года дисквалификации;

-третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают:

-проведение допинг-контроля;

-установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

-предупреждение в применении запрещённых субстанций и (или) запрещённых методов;

-повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

-включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Примерный план антидопинговых мероприятий в спортивной школе

Тема	Форма представления материала	Аудитория	Исполнители
Процедура допинг-контроля. Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов. Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Всероссийская национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкций.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач

Принципы Олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга.	Беседа	Учащиеся	Тренер
--	--------	----------	--------

3.9 Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических и медико-биологических) с учётом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Восстановление работоспособности на нём происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; Проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. На этом этапе основными средствами восстановления, рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований, увеличивается время отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления. При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия относятся: баня, русская парная, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д. Адаптация происходит постепенно. В этой связи, использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт большой положительный эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале необходимо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств полном объёме, необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое

внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и другое.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально каждому. Массаж, УВЧ-терапия. Сауна, массаж и пр.
После соревновательных нагрузок	Русская парная, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и прочие процедуры.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной тренировки (этапе спортивной специализации), а на этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

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

- построить группу, подавать основные команды на месте и в движении;
- составить план-конспект и провести разминку с группой;
- определять и исправлять ошибки при выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие с учащимися младшей группы под наблюдением тренера и т.д.

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

- разработать положение о проведении соревнований;
- принимать участие в судействе учебных игр совместно с тренером;
- принимать участие в судействе официальных соревнований;
- осуществлять судейство соревнований в качестве главного судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены подтвердившие соответствующую квалификацию.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, разрабатывать конспекты тренировочных

занятий, комплексы тренировочных занятий, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, муниципальных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренеровочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационная категория спортивного судьи присваивается в соответствии с квалификационными требованиями после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Теоретические и практические основы судейства

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Основные направления развития футбола в Краснодарском крае. История развития судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства Правила игры.	Изучение правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	-изучение жестов; -правила владения свистком; -перемещения по футбольному полю во время судейства.
Общение на футбольном поле, как один из важнейших элементов контроля и управления игрой.	Общение и её составляющие: -устное общение; -манера разговора, тон голоса, темп речи; -запрет и распоряжение; -сочувствие и понимание; -«разговор свистком»; -общение с судьёй до игры , в игре и после игры; -удобный и не удобный судья; -сохранение доверия; -внешность(внешний вид); -жесты и позы во время судейства.
Теория и практика в свете современных тенденций	-единоборства в футболе; -взаимосвязь характера нарушения и характера

развития футбола	наказания в футболе; -опасная атака соперника; -принципы критерии и подходы к оценке правильных и не правильных единоборств в футболе; -квалификация умысла (умышленный или неумышленный фол); -захваты и задержки; -последовательность в решениях – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; -проблема избирательности судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого фола задержки, захвата; -профилактика нарушений; -предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений; -механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях.
Тестирование	Проверка знаний теоретического раздела правил по футболу.

Организация инструкторской и судейской практики

Тренировочные группы 13-14 лет:

- знание и чёткое выполнение строевых команд;
- умение быстро ориентироваться в создавшейся ситуации и выходить из трудного положения;
- судейство двусторонних учебных игр в процессе тренировочных занятий.

Тренировочные группы 15-16 лет:

- в качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших тактических комбинаций;
- составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их самостоятельное проведение;
- практика судейства на соревнованиях внутри школы и муниципального образования.

3.10. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса футболистов.

Основное содержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных качеств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким качествам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, проявление индивидуальных качеств, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к учебно-тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В футболе, достижение успеха, зависит от уровня развития таких психических процессов как, сконцентрированное внимание, восприятие изучаемых двигательных навыков, представление, внимание, оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе учебно-тренировочных занятий и игры, принятие оптимального решения, а также совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельностью. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании

состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современного футбола характерен очень высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

4. Система контроля и зачётные требования

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Приём поступающих на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических и двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «футбол»;
- изучение общих знаний об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, теоретической, технической и тактической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства результатом реализации программы является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях;
- режим питания и восстановления;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта работы спортивного судьи по виду спорта «футбол»
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого	с	не более		не более	

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

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

	отгалкиванием двумя ногами		27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

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

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

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

-врачебные обследования;

- антропометрические обследования;
- тестирование физических качеств;
- расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

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

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

Перевод занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий год (этап) спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;
- положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Лицам проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки используются следующие комплексы упражнений.

Комплексы упражнений для оценки уровня общей физической подготовки:

1. Бег на 15 м с высокого старта;
2. Бег на 15 м схода;
3. Бег на 30 м с высокого старта;
4. Бег на 30 м с хода;
5. Бег на 60 м с высокого старта;
6. Челночный бег 3x10 м;
7. Прыжок в длину с места;
8. Тройной прыжок в длину с места;
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
10. Подтягивание из виса-лёжа на низкой перекладине;
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине;
13. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы.

Комплексы упражнений для оценки уровня специальной физической подготовки:

1. Бег 30 м с ведением мяча;
2. Удар по мячу на дальность;
3. Вбрасывание аута;
4. Бросок набивного мяча из-за головы;
5. Бег на длинные дистанции (6 и 12 минутный бег);
6. Тройной прыжок с места.

Комплексы упражнений для оценки уровня технической и тактической подготовки:

1. Удар по мячу на точность;
2. Обводка стоек и удар по воротам;
3. Жонглирование мячом;
4. Игра в футбол.

Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовке

1.Бег 15 м, 30 м, 60 м (по дорожке стадиона)

Участники стартуют в спортивной обуви. Взабеге принимают участие не более 2-х человек. Старт высокий. Выполнение всех команд старта. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, засчитывается лучшее время.

2.Бег 1000 м (НП), 6 минутный бег (ТЭ и ЭССМ).

Общая выносливость определяется посредством тестов бега на 1000 м и 6 минутного бега (в соответствии с годом и этапом подготовки) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 минут бега он выключается. Фиксируется расстояние которое пробежал спортсмен за это время. Одна попытка.

3.Челночный бег 3x10 м

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону фишки (разметки). После касания её рукой происходит резкий поворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (выполняется максимально быстрое изменение направления бега). Бежать до следующей фишки, находящееся на расстоянии 10м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен преодолевает последний отрезок и финиширует.

4.Прыжок в длину с места. Отталкиваясь двумя ногами (стопы по ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх с одновременным сильным толчком ногами. В полете максимально выпрямиться и выбросить ноги вперед. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками и мягкого приземления на две ноги. Дается три попытки из них лучшая засчитывается.

5.Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук по ширине плеч, руки и ноги вместе и выпрямлены, не касаются пола. Из вися хватом сверху на прямых руках подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься вниз до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течение одной секунды. (Одна попытка).

6.Подтягивание из вися-лёжа на низкой перекладине (девушки). Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис-лёжа хватом сверху, руки по ширине плеч, голова туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 5 см. Из исходного положения выполняющий подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировать его в течение одной секунды и продолжать дальше выполнение испытания.

7.Сгибание и разгибание рук в упоре-лёжа (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре-лёжа выполняется из исходного положения упор-лёжа на полу, руки на уровне плеч, кисти рук вперед, локти разведены не более чем на 45

градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Руки сгибаются не менее чем на 45 градусов и полностью выпрямляются.

8.Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения: лёжа на гимнастическом мате, на спине руки за головой в «замок», лопатки касаются поверхности мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за одну минуту, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

9.Бросок набивного мяча весом 1кг из-за голвы. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 20 м. Испытуемый становится у контрольной линии разметки и выполняет бросок мяча двумя руками из-за головы, при этом одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни ног должны сохранять контакт с поверхностью площадки. Допускается движение корпуса туловища вперёд, сопровождающее бросок. Выполняются три попытки. Засчитывается лучший результат.

10.Тройной прыжок с места. Прыжок выполняется из исходного положения стоя у контрольной линии, ноги врозь. Первый прыжок-оттолкнуться двумя ногами приземлиться на левую ногу – второй прыжок-оттолкнуться левой ногой-приземлиться на правую ногу – третий прыжок-оттолкнуться правой ногой и приземлиться на обе ноги. Чередование толчковой ноги и маховой ноги можно менять. Выполняется три попытки. Засчитывается лучшая попытка.

11.Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. На стене наносится вертикальная разметка. Испытуемый, стоя на носках наносит первую отметку на разметке. Затем выполняет прыжок вверх со взмахом рук и толчком двумя ногами, наносит вторую отметку на разметке. Разница между первой и второй отметками определяет результат прыжка. Дается три попытки. Лучший результат засчитывается.

12.Бег 30 м с ведением мяча. На футбольном поле фишками обозначается дистанция 30 м. Испытуемый по сигналу тренера выполняет ведение мяча от одной фишки до второй. Время выполнения задания определяется секундомером. Касание мяча выполняется на каждые 2-3 шага. Дается две попытки.Засчитывается лучшая.

13.Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой, левой ногой) .

Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. Каждое задание выполняется по три попытки. Лучшие удары правой и левой ногой суммируются.

14.Вбрасывание аута. Исходное положение ноги врозь или в полжении шага.Мяч удерживается двумя руками и отводится вверх за голову назад. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, бросок выполняются руками с одновременным энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершется кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается

три попытки. Лучшая из них засчитывается.

15. Удар по воротам на точность.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м, для групп этапа начальной подготовки. Для групп тренировочного этапа и групп совершенствования спортивного мастерства с 16 м. Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняют по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

16. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам.

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону футбольного поля, ставятся 4 стойки в двух метрах друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка стоек и при выходе из подчетвёртой стойки, не входя в штрафную площадь, выполнить удар по воротам. Время фиксируется по началу движения состарта и до момента пересечения мячом линии ворот. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки по две на удары каждой ногой. Учитывается результат лучшей попытки.

17. Жонглирование мячом. Жонглирование мячом в движении.

Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ноги, ударами бедром, головой и плечом. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными (перечисленными частями тела), из них не менее одного раза головой, правым или левым бедром. Дается одна попытка.

Жонглирование мячом в движении. Дистанция 25-40 метров. Задача, преодолеть это расстояние не опуская мяч на землю (в самом начале, при трудностях выполнения, можно разрешить одно два касания земли). Никаких ограничений в способах касания мяча нет.

18. Удар по мячу ногой с рук на дальность и на точность (для вратарей).

Удар выполняется с 3-4-х шагов разбега в заданный сектор шириной шесть метров с рук ногой на дальность. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

19. Бросок мяча на дальность (для вратарей).

Бросок выполняется правой (левой) рукой. Даются три попытки. Бросок выполняется в заданный сектор шириной четыре метра. Учитывается результат лучшей попытки.

Медико-биологическое обследование.

Медико-биологическое обследование спортсменов на этапах спортивной подготовки в учреждении включает в себя:

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

- дополнительные медицинские осмотры осуществляются перед участием

в соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

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

-контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённых приказом Минздравсоцразвития России от 09.08. 2010 г. №613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специальных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключён договор на предоставление медицинских услуг.

В соответствии с ч 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12. 2007г., лицо желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Представительством Российской Федерации, федеральным органом исполнительной власти.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М. Профиздат – 2011г.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник по редакцией под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М. Советский спорт, 2004 год.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М. 2010г.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Учебник для спец. Вузов. – М. ФГУП «Известия», 2001г.
5. Григорьян М.Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008 год.
6. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных футболистов. Библиотечка тренера. – М. Терра-Спорт, 2006 год.
7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок. Теория и практика физической культуры. – 2005 год.
8. Макеев А.Н. Силовая подготовка юных футболистов. – М. Дрофа, 2008 г.
9. Матвеев Л.П. Терия и методика физической культуры. Введение в предмет. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб. – Издательство «Лань», 2005 год.
10. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов. Теория и практика физической культуры. – 2006год.
11. Мукалляпов А.Г. Развитие способностей юных футболистов. – Учебное пособие. Челябинск – 2006 год.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология. – Псков Псковская типография – 2003 год.
13. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М. Академия – 2006 год.
14. Черепанов С.И. «Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки. Футбол.- 2006год.
15. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008 год.

Интернет-ресурсы

Библиотеки	
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.infosport.ru/sportlib/index.htm
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru
Библиотека Московского государственного университета	http://www.lib.msu.ru
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	http://www.lib.pu.ru/rus
Журналы	
Теория и практика физической культуры	http://www.infosport.ru/press/tpfk
Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.infosport.ru/press/tpfk
Физическая культура в школе	http://www.shkola-press.ru
Воспитание школьников	http://www.shkola-press.ru
Спорт для всех	http://www.infosport.ru/press/sfa/indtkx.htm
Спортивная жизнь России	http://www.infosport.ru/press/szr/indtx.htm
Виды спорта	
Футбол	http://www.offsport.ru
Министерства и союзы	
Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	htt://минобрнауки.рф/
Министерство по физической культуре и спорту Краснодарского края	www.kubansport.ru
Российский футбольный союз	htt:www.rfs.ru/

