

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

СОГЛАСОВАНО

Президент

Некоммерческой организации

«Крымский футбольный союз»

(со специальным статусом)

г.

03 августа 2021 г.



Ю.А. Ветоха

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО

«Академия футбола Крыма»

М.М. Андреянов

03 августа 2021



Принято на заседании

Тренерского совета

3 августа 2021г. протокол №48

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

В новой редакции

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 года № 880)

Срок реализации:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;

Республика Крым

2021 год

Разработчик Программы: автономная некоммерческая организация
«Академия футбола Крыма»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 25 октября 2019 года № 880.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в виде спорта «футбол».

В Программе представлены основные средства, методы и условия подготовки спортсменов, занимающихся видом спорта «футбол». Подробно раскрываются вопросы многогранной спортивной подготовки, особенности организации и методики тренировочного процесса

В Программе даны методические рекомендации по планированию тренировочного процесса на тренировочном этапе (спортивной специализации), и этапе совершенствования спортивного мастерства, проведению отбора и комплектованию групп. Излагаются основы диагностики и тестирования уровня физической подготовленности занимающихся видом спорта «футбол», в том числе ее мониторинга в процессе подготовки спортсменов. Рассматриваются основные положения, связанные с совершенствованием физической, технической, тактической и психической подготовок.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Футбол (от англ. foot-ступня, ball-мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз чем команда соперника. Футбол олимпийский вид спорта. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота, поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола.

1.2. Специфика отбора лиц для спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности

Известно, что для достижения успеха в любом виде спорта, в том числе и в футболе, необходимо иметь природные задатки. Распознать их крайне трудно, так как подготовку футболистов начинают уже в детском возрасте.

Спортивный отбор относят к разновидностям профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выявления лиц, природные особенности которых отвечают требованию вида спорта. Спортивный отбор базируется на:

- а) знании требований вида спорта;
- б) научно обоснованных критериях, их количественных характеристиках;
- в) апробированной процедуре отбора.

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Тренировочный процесс по виду спорта «футбол» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам начиная с этапа (ССМ);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, кроме основного тренера по виду спорта «футбол», допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

Расписание тренировочных занятий по футболу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов, с учетом их образовательной деятельности в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировочного процесса продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность тренировочных занятий:

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены проходят промежуточное тестирование.

Результатом промежуточного тестирования является оценка и анализ динамики уровня подготовленности спортсменов.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки – это многолетний специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Его составными компонентами являются:

организационно-управленческий процесс – процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

система отбора и спортивной ориентации – процесс, направленный на выявление задатков (предрасположенности к занятиям) у юных спортсменов и раскрытие индивидуальных возможностей в избранном виде спорта;

тренировочный процесс – подлежащий планированию процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по Программе, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

соревновательный процесс – процесс участия спортсменов в соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации;

педагогический процесс – процесс педагогического сопровождения Программы, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных в спорте детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;

процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

процесс медико-биологического сопровождения – комплексное медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

процесс ресурсного обеспечения – организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечения квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации Программы.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов в виде спорта «футбол» на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

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

- воспитание физических качеств с учетом 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.
- 2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
 - положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
 - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
 - знание антидопинговых правил;
 - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «футбол» заключается в создании целостной системы многолетней подготовки спортсменов, и предполагает решение следующих задач:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «футбол» для спортивных сборных команд субъекта и Российской Федерации;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического

медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

осуществление материально-технического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий.

2.2. Структура тренировочного процесса

Процесс подготовки спортсменов можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечиваются на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон, отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировочного процесса включает:

- а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую и специальную физическую;
- б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
- в) периоды отдыха;
- г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- д) инструкторскую и судейскую практику;
- е) тестирование и контроль;
- ж) периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения (единство общей и специальной подготовки, специфическая непрерывность тренировочного процесса, его соревновательно-соотнесенная цикличность и т.д.). При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

2.3. Основные требования по видам подготовки

В структуре тренировочного процесса по виду спорта «футбол» выделяют следующие виды подготовки:

- физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего тренировочного процесса подготовки в спорте.

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

Медицинский осмотр для допуска к занятиям осуществляется в медицинских организациях, по результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор проводится только при отсутствии у поступающих противопоказаний для занятий спортом.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется локальным нормативным актом организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица 1), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица 1

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	14	14	

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

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

Спортивная подготовка — это социальная система, со своими особенностями развития и функционирования. Особенности системы заключаются в отборе, прогнозе, в научно-методическом сопровождении на этапах спортивной подготовки.

Требования к научно-методическому обеспечению заключаются в создании условий для внедрения в тренировочный и соревновательный процессы инновационных достижений, высокотехнологичных методов сопровождения, формирование актуальных инновационных научных направлений по повышению работоспособности на этапах спортивной подготовки.

Цель процесса спортивной подготовки — достижение максимальных спортивных результатов, достижение мировых рекордов по выбранному виду спорта, через оптимальные условия тренировочной и соревновательной деятельности.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного научно-методического обеспечения, благодаря которому можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение включает в себя, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов.

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

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен 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 запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Комплекс мер в спортивной организации, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия: ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга; регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период); установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и составляет на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 5 лет.

На тренировочный этап зачисляются лица не моложе 10 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых лиц, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и нормативы по техническому мастерству. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет. Для зачисления и перевода в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Возраст занимающихся определяется годом рождения (разница между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и является минимальным для зачисления в группы этапа подготовки.

Требования к возрасту поступающих и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс – это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Требования к объему тренировочного процесса представлены в таблице 3.

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки			
Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	12	16	21
Количество тренировочных занятий в неделю	5	7	9
Общее количество часов в год	624	832	1092
Общее количество тренировочных занятий в год	260	364	468

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 48 недель тренировочных занятий, в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 4 недели работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха в каникулярное время и праздничные дни.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе тренировки. Объемы таких разделов, как тестирование и контроль, восстановительные и медико-биологические мероприятия, определяется в соответствии с графиком их проведения.

На *тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* недельный режим работы предусматривает тренировки с продолжительностью занятий не более 3 часов.

Объем тренировочной нагрузки:

в группах до двух лет – 624 часа (12 часов в неделю),

в группах свыше двух лет – 832 часа (16 часов в неделю).

На *этапе совершенствования спортивного мастерства* недельный режим работы предусматривает тренировки с продолжительностью занятий не более 4 часов.

Минимальный объем тренировочной нагрузки – 1092 часа (21 час в неделю).

Увеличение нагрузок осуществляется постепенно с учетом уровня спортивной подготовленности.

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Многолетняя спортивная подготовка – единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, оптимальном соотношении процессов обучения, воспитания, формирования двигательных умений и различных сторон подготовленности на всех ее этапах.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса определяется задачами каждого этапа подготовки.

Процентное соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлено в таблице 4.

Таблица 4

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	49	60	57-67
1.1	Общая физическая подготовка (%)	37	18	9-11
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	9	34	42-48
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	8	6-8
2.	Техническая подготовка (%)	37	20	9-11
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9	13	19-20
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	2	3-4
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1	2	1-2
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3-6

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

Соревнования являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Соревнования предназначены для выявления технической готовности на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременны, и желательны тогда, когда они хорошо подготовлены и участие в соревнованиях не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план, соревновательной деятельности в число которого, входят соревнования разного уровня (для каждого года спортивной подготовки есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически, морально и психологически.

Вместе с тем показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются её физические и физиологические показатели. Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований в каждом из этапов тренировки.

Для участия в основных соревнованиях спортсмены, проходящие спортивную подготовку, должны принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению, на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, получают объём соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом спортивной подготовки, согласно таблице 5.

Таблица 5

**Требования к объему соревновательной деятельности на
спортивной подготовки**

Виды спортивных соревнований, игр	Тренировочный этап (этапе спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	-	-
Основные	-	1	1
Игры	25	30	35

2.12. Структура годичного цикла

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных периодов. В их основе лежат и закономерности возрастной динамики спортивных достижений. Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В работе с юными футболистами не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая. Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период

Задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов и на этой основе совершенствовать технико-

тактическое мастерство. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

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

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

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель.

Переходный период.

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

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

2.13. Режимы тренировочной работы

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

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства);

- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- 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 организации в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов, а на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «футбол».

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, кроме основного тренера по виду спорта «футбол», допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Спортивной подготовке свойственен рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе высшего спортивного мастерства.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, что в дальнейшем способствует изменению функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.).

Показатели нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Для рационального построения тренировочного процесса необходимо использовать современные системы мониторинга, такие как электронная система playertekscatapult, которая используется в качестве помощника тренера для подготовки команд.

Сравнивая объем и интенсивность выступлений игроков и изучая их статистику от начала и до конца игр, мы можем точно установить физический вклад наших игроков, а точнее силу, выносливость, скорость, владение мячом, единоборства и частоту сердечных сокращений. А также с помощью электронной системы мы можем подтолкнуть их к увеличению игровых показателей. Это идеальный инструмент для мониторинга и оценки эффективности работы наших команд в играх и на тренировках.

Система playertekscatapult даёт нам направление, какую лучше работу планировать на следующий тренировочный день или микроцикл. А отслеживание показателей сердечно-сосудистой системы в режиме реального времени (онлайн) позволяет оперативно реагировать на изменения показателей каждого игрока, при этом избегая негативных последствий в его здоровье.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности

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

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В группах тренировочного этапа участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной организации, не форсируя ее, и

обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

3. 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

Процедура спортивного отбора включает в себя три этапа: определение специфики требований, которые предъявит будущая деятельность, прогнозирование возможностей конкретных кандидатов и принятие положительного или отрицательного решения с его последующей реализацией.

На результативность и отбор спортсменов по виду спорта «футбол» влияют физические качества, приведённые в таблице 6.

Таблица 6

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - слабое влияние.

При отборе детей для освоения Программы по виду спорта «футбол» используются нормативы по видам спортивной подготовки, которые определяют возможность зачисления в группы на этапы спортивной подготовки и включают в себя выполнение следующих контрольных тестов:

бег 15 м с высокого старта

бег 15 м с хода

бег 30 м с высокого старта;

бег 30 м с хода

бег 60 м с высокого старта;

бег челночный 3х10 м с высокого старта;

прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги;

тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног;
 прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами
 и.п.:– руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

бросок набивного мяча весом 1 кг

наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.
 Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с.

А так же обязательная техническая программа для этого этапа.

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала.

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

На тренировочном этапе выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп спортивных организаций. Отбор проводится по следующей программе:

оценка состояния здоровья;

выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого этапа спортивной подготовки;

выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе этого этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого занимающегося спортивной организации с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Вид спорта «футбол» предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена.

На заключительном этапе отбора должны проводиться просмотрные тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);

- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

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

Тренировочный процесс состоит из пяти взаимосвязанных видов спортивной подготовки: физической, технической, тактической, теоретической, психологической.

В процессе занятий все виды спортивной подготовки совершенствуются, но в зависимости от ряда причин им уделяется различное внимание и время.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, достижение высокого уровня физического развития, воспитание необходимых спортсмену физических качеств.

Техническая подготовка спортсмена направлена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных избранной дисциплине вида спорта «футбол».

Тактическая подготовка в виде спорта «футбол» позволяет команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты.

Теоретическая подготовка спортсмена вооружает его специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Психологическая подготовка направлена на развитие важных психологических функций и качеств, формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед игрой.

Спортивная тренировка – это организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие и совершенствование спортивно-важных качеств, формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

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

Задачи спортивной тренировки:

- освоение техники и тактики;
- развитие и совершенствование спортивно-важных двигательных качеств и увеличение функциональных возможностей систем организма, которые отвечают за успешное выполнение соревновательной деятельности;
- совершенствование психических процессов, эмоционально-волевых, интеллектуальных и других качеств личности спортсменов,

обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировочной и соревновательной деятельности;

- приобретение теоретических и практических знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование способности к реализации достигнутого уровня подготовленности (спортивной формы) в ответственных стартах.

Средства спортивной тренировки – это, то, с помощью чего мы добываемся спортивных результатов.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, и дополнительные (технические) средства – тренажерные устройства, специальное оборудование, диагностическая аппаратура и т.п., использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования. Состав средств спортивной тренировки формируется с учетом особенностей вида спорта «футбол».

Средства спортивной тренировки используются: для становления, развития и сохранения тренированности и подготовленности спортсмена; для ускорения процессов восстановления работоспособности спортсмена и усиления тренирующего воздействия.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Методы спортивной тренировки – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий тренера, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным образом теоретическую и практическую деятельность спортсмена, обеспечивающую освоение им двигательных действий, на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные и наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Формы организации тренировочных занятий

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.

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

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

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность занимающихся видом спорта «футбол» может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений: нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов; нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа спортивной подготовки.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательного упражнения. Соревновательная нагрузка соответствует количеству соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. Нагрузка соревновательного упражнения измеряется физическими и физиологическими показателями. Соревновательная нагрузка измеряется следующими характеристиками: количество соревнований в каждом из этапов тренировки; количество стартов на этих соревнованиях.

В виде спорта «футбол» минимальный объем соревновательной нагрузки зависит от этапа спортивной подготовки. Для современного спорта характерна тенденция роста соревновательной нагрузки. При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Для рационального построения тренировочного процесса необходимо использовать современные системы мониторинга, такие как электронная система playertekcatapult, которая используется в качестве помощника тренера для подготовки команд.

Сравнивая объем и интенсивность выступлений игроков и изучая их статистику от начала и до конца игр, мы можем точно установить физический вклад наших игроков, а точнее силу, выносливость, скорость, владение мячом, единоборства и частоту сердечных сокращений. А также с помощью электронной системы мы можем подтолкнуть их к увеличению игровых показателей. Это идеальный инструмент для мониторинга и оценки эффективности работы наших команд в играх и на тренировках.

Эта программа даёт нам направление, какую лучше работу планировать на следующий тренировочный день или микроцикл. А отслеживание показателей сердечно-сосудистой системы в режиме реального времени (онлайн) позволяет оперативно реагировать на изменения показателей каждого игрока, при этом избегая негативных последствий в его здоровье.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Общие задачи тренировочных занятий можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Образовательные задачи: обучение спортсменов выполнению общеразвивающих и специальных упражнений, технике вида спорта «футбол», совершенствованию выполнения упражнений, а также развитие умений и навыков применения изученных упражнений в соревновательной обстановке. К образовательным задачам относится усвоение спортсменами знаний о физической культуре и спорте, закономерностях тренировочного процесса, режиме дня, правильном выполнении физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности занятий.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

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

3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

3.6.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка спортсмена по виду спорта «футбол» должна включать в себя разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первоначальную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Важным средством повышения уровня физической подготовленности являются использования тренажеры:

4-х позиционная станция с блочной рамкой INTERATLETIK GYM

Многофункциональный тренажер с возможностями тренировки всех основных групп мышц.

Конструкция тренажера включает четыре независимые станции: блок для тяги сверху, блок для тяги снизу, трицепс станцию и блочную рамку с четырьмя тяговыми блоками - два верхних и два нижних. Верхние блоки предназначены для выполнения упражнений: кроссовер, сведение рук перед собой, разгибание рук на трицепс, верхняя тяга, скручивания на пресс.

Нижние блоки предназначены для выполнения упражнений: отведение ноги назад, в сторону, перекрестный подъем ног, нижняя тяга, тяга в наклоне, тяга к подбородку, сгибание рук на бицепс, подъемы рук через стороны, перед собой и назад, сведение рук перед собой.

В дополнение к блокам, тренажер снабжен перекладиной для выполнения подтягиваний и подъема ног в висе.

Тренажер предполагает тренировку четырех-пяти спортсменов одновременно, что очень удобно при работе с группой. Особенно в круговых тренировках. Тренажер позволяет работать изоляционно со многими группами мышц (особенно верхней части корпуса). Это огромный плюс в реабилитации травмированных спортсменов. Тяга тренажера мягкая, отсутствует осевая нагрузка на позвоночник и нагрузка на суставы, что очень важно для тренировки детей и подростков.

Тренажер для мышц бедра - сгибатель INTERATLETIK GYM

Тренажер используется для проработки мышц бедра, наращивания мышечной массы, а также позволяет успешно снижать нежелательные объемы тела. Скамья и опорный валик регулируемые, что позволяет принять анатомически правильное и безопасное для спины положение во время занятия. При занятии на тренажере основная нагрузка концентрируется на двуглавой мышце бедра, то есть – на бицепсе бедра. Факультативная нагрузка воздействует также на ягодицы, мышцы спины (нижняя часть).

Тренажер изоляционный. Позволяет задействовать только одну мышцу (бицепс бедра) и исключить из работы все остальные. Это особенно важно для травмированных спортсменов (любые травмы спины, растяжение мышц и связок). Даже возможна работа на нем только для одной ноги, если например бицепс бедра второй ноги травмирован и нужно исключить его из работы.

Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра INTERATLETIK GYM

Тренажер предназначен для тренировки мышц внутренней и внешней поверхности бедра. Тренажер успешно используется в реабилитационных целях, широко применяется в спортивной медицине для восстановления эластичности мышечных волокон и очень эффективен при формировании правильной формы бедра.

Тренажер изоляционный. Во время работы задействуется либо внутренняя либо внешняя поверхность бедра. Отсутствует нагрузка на спину и позвоночник. Отсутствует нагрузка на коленные суставы и голеностоп. Проработка внешней и внутренней поверхности бедра эффективно повышает скорость движения футболистов в стороны и минимизирует вероятность травмы при таких движениях.

Тренажер для мышц груди и задних дельт INTERATLETIK GYM

Тренажер вмещает в себе большой функционал, так как объединяет два комплекса упражнений на различные мышечные группы – задние дельты и грудные мышцы. Тренажер можно отрегулировать под параметры пользователя – полностью регулируемое сидение и спинка дает возможность провести тренировку максимально комфортно. Ручки-держатели вращаются, что обеспечивают амплитуду движений, максимально приближенную к анатомической. Кроме того, это важная особенность, так как тренажер транспозиционный.

Тренажер разрабатывает задние пучки дельтовидных мышц при выполнении разведения рук назад и грудные мышцы при выполнении сведения рук перед собой.

Тренажер изоляционный. Полностью исключает работу спины и ног. Что позволяет использовать его при травмах этих частей тела. Развитие грудных мышц и плечевого пояса обязательно для футболистов, особенно для вратарей. Улучшается осанка, работа рук, сильнее становится корпус.

Машина Смита с противовесом INTERATLETIK SWAY

Машина Смита предназначена для тренировки дельтовидных мышц, трицепса, четырехглавой мышцы бедра, трапецевидной мышцы, ягодичных мышц. Конструкция тренажера позволяет максимально включить в работу квадрицепсы, в частности их нижнюю область чуть выше колен. Механизм тренажера исключает любой перекос и обеспечивает мягкое скольжение. Гриф снабжен страховочными крюками-зацепами, обеспечивающими безопасность. При этом вес самого грифа небольшой и позволяет работать с этим тренажером даже подросткам. Благодаря конструкции тренажера (а именно скольжению грифа по фиксированной траектории) можно научить подростков правильной технике приседаний, выпадов и других упражнений, в которых часто делаются технические ошибки из-за недостатка мышечной силы и умения контролировать свои движения. При правильной технике отсутствует нагрузка на поясницу (в отличие от обычных приседаний с грифом). Осеваая нагрузка на позвоночник есть, но она небольшая и контролируемая.

По универсальности «Машина Смита» является достаточно привлекательным тренажером. Приставив регулируемую скамейку, на этом тренажере достаточно комфортно возможно выполнение различных жимов на мышцы груди и верхнего плечевого пояса. При этом возможность травмы минимальна, так как амплитуда и траектория движения строго регулируется тренажером.

Жим ногами угол 45 градусов INTERATLETIK SWAY

Жим ногами под углом 45 градусов (свободные веса) предназначен для тренировки мышц ног (особо эффективен в тренировке четырехглавой мышцы бедра). Конструкция тренажера позволяет полностью изолировать нижнюю часть тела. Полностью отсутствует осевая нагрузка на позвоночник и мышцы спины. Поэтому тренажер незаменим при травмах спины, грыжах позвоночника, травмах плечевого пояса и рук. Даже при всех этих травмах он позволяет эффективно прокачать мышцы ног, абсолютно не задействуя верхнюю часть корпуса.

Римский стул INTERATLETIK GYM

Римский стул помогают тщательно проработать мышцы пресса. Регулировка валика для ног позволяет заниматься на тренажере людям с разными ростовыми характеристиками и даже детям. Мышцы пресса особенно важны в формировании сильного мышечного корсета. Фиксация ног позволяет изоляционно усилить нагрузку только на пресс, не включая в процесс приводящую мышцу бедра и спину.

Стойка под блины под 25 мм INTERATLETIK GYM и блины различной весовой категории

Стойка используется для размещения блинов разного веса. Она гарантирует безопасное хранения блинов и порядок в тренировочном зале. Блины используются как для тренажеров, так и отдельно от них в качестве утяжеления при выполнении различных упражнений.

Скамейка для жима горизонтальная INTERATLETIK GYM

Скамья для жима горизонтальная со страховочной платформой предназначен для выполнения упражнений со штангой. А именно жим лежа. Жим лежа максимально прокачивает грудные мышцы и трицепс (в зависимости от техники выполнения). Не предназначен для тренировок детей младшего возраста. Подходит для тренировок подростков 14-16 лет. Изоляционный тренажер. Исключает из работы мышцы спины и ног (при определенной технике).

Скамейка регулируемая мобильная и скамейка горизонтальная INTERATLETIK GYM

Скамейки предназначены для тренировки мышц рук, спины и грудных мышц. Также на них можно выполнять упражнения на пресс и они могут являться опорой при тренировке ног.

Скамейки мобильны и могут использоваться в тренажере Смита и кроссовере.

Станок для разгибания спины INTERATLETIK GYM

Гиперэкстензия угловая является самым эффективным тренажером, который помогает укрепить низ спины. Спортивное оборудование имеет две подушки, которые поддерживают тело при выполнении упражнения - это обеспечивает безопасность и комфорт. Для утяжеления можно использовать дополнительный инвентарь (блины или гантели). Тренажер используется при

реабилитации после любых травм (в том числе травм спины). Предотвращает появление грыж и протрузий.

Стойка под гантели для 10 пар и гантельный ряд разных весов INTERATLETIK GYM

Стойка используется для размещения гантелей разного веса. Она гарантирует безопасное хранения гантелей и порядок в тренировочном зале. Гантели используются для утяжеления при выполнении различных упражнений.

Горизонтальный велотренажер FITEX PRO

Велотренажер в первую очередь создан для тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и сжигания калорий, но и мышцы во время вращения педалей тонизируются и укрепляются. В основном во время занятий на велотренажере задействуются мышцы ног, но также дополнительно включаются в работу мышцы ягодиц, пресса и спины. Используется для реабилитации спортсменов с травмами голеностопа, которым противопоказано бегать.

Функциональная станция eXplode В-Спорт

Основания идея данного комплекса – предоставить максимальное разнообразие функциональных тренировок. На нем может тренироваться до 10 человек одновременно. Функциональность станции может быть расширена за счёт дополнительных приспособлений.

Необходимое дополнительное оборудование: канат, медболы, эспандеры, боксерская груша, ручки для тяги, гири.

На этом комплексе можно прокачать абсолютно все группы мышц. Функциональные тренировки хороши тем, что позволяют работать с собственным весом, что уменьшает нагрузку на суставы и улучшает общую координацию тела. Подходит для тренировок футболистов даже самого маленького возраста.

3.6.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка спортсмена по виду спорта «футбол» должна быть направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранной дисциплины.

В виде спорта «футбол» предъявляются определенные требования к физической подготовленности спортсменов — уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению.

В подготовленности футболистов выделяют следующие основные физические качества и их виды проявления:

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

«Прыгучесть» – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.

Координационные способности – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

Гибкость – подвижность в суставах — способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Петли TRX. Упражнения на TRX лежат в основе программы TRX Suspension Training – эффективной методики функционального тренинга с использованием собственного веса для проработки мышц всего тела. Занятия на тренажере TRX подходят даже детям и эффективно способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Петли для функционального тренинга способствуют развитию всех мышц, объединяя единое целое стабильность, подвижность, силу и гибкость. Основной аспект этих тренировок – упор на гармоничное и эффективное развитие мышц-стабилизаторов (кор, core). Тренировка с собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому тренажер TRX станет незаменимым для подростков.

Массажная полусфера для стопы. Данный тренажер представляет собой игольчатый резиновый массажер, сделанный в виде половины сферы. Его диаметр составляет 15-16 см, а высота около 7-9 см. Снаряд рассчитан на нагрузку до 110 кг и более.

Канаты для кроссфита. Главным преимуществом упражнения является наличие возможности проработки наиболее глубоких мышечных слоев области рук. Это возможно за счет того, что на тело возлагается не только динамическая, но и изометрическая нагрузка под различными углами. Классические силовые упражнения подобного результата получить не позволяют.

Так как нет чередования отдыха и нагрузки, мышечные волокна практически не получают отдыха, что дает возможность развивать силовую выносливость целевых мышц.

Параюты беговые. Парают для бега дает возможность правильно координировать движения тела, синхронно и наиболее эффективно группировать свое положение, правильно концентрироваться на поставленной задаче тренировки. Раскрываясь от потока воздуха, парашют дает возможность чередовать стартовые нагрузки, когда необходимо развить максимальную скорость и скоростные качества на самой дистанции. Своевременный сброс парашюта дает возможность тренировки процесса финиша, когда от спортсмена требуется совершить финишный рывок к контрольной линии.

Для футбола этот аксессуар отлично подходит для всех видов занятий. С ним легко отрабатываются элементы старта, торможения, разворота и нового набора скорости.

Степ-платформы. Степ-платформа (от англ. «step» — «шаг») — инвентарь для занятия степ-аэробикой, а также усложнения выполнения ряда базовых упражнений. С ее помощью задействуются мышцы всего тела, происходит эффективное сжигание калорий. Основное предназначение степ-платформы — сжигание жира и коррекция фигуры. Занятия на этом простом тренажере имитируют естественные движения человека (ходьбу по лестнице). Основная нагрузка приходится на мышцы ног и ягодиц, но при этом работают и другие мышцы. Так как занятия на степ-платформе относятся к одному из видов кардионагрузки, во время работы происходит расщепление жировой ткани по всему телу.

Степ-платформы активно используются в детском и подростковом фитнесе. Тренировки на них способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению осанки, развитию координации и разгрузке нервной системы.

Жгуты длинные и короткие (фитнес-резинки). Фитнес-резинки - это эластичная лента. Такие резинки имеют свойство сопротивляться тому, что вы пытаетесь их растянуть, что помогает создать напряжение в нужной группе мышц. Своей амортизацией они обеспечивают дополнительную нагрузку при выполнении привычных упражнений.

Полусферы большие. Тренажер представляет собой резиновую полусферу, установленную на жесткую пластиковую основу. Диаметр платформы составляет 65 см, а высота полусферы – примерно 30 см. Чем сильнее накачана полусфера, тем более она упругая и тем сложнее выполнять упражнения.

Гантели 0,5 – 15 кг. Гантели – разновидность свободных отягощений для тренировок преимущественно силовой направленности. Гантель представляет собой спаренные отягощения в виде шаров, дисков или шестигранников и соединяющая их «ручка».

Скакалка. Прыжки со скакалкой является одним из самых энергозатратных видов тренировок. Например, согласно американских исследованиям такой вид фитнеса позволяет сжечь до 1000-1200 ккал за час занятий.

Медбол 3 и 5 кг. Он представляет собой круглый шар диаметром примерно 35 см, по форме и размеру напоминающий баскетбольный мяч. Медбол наполняют стружкой, железом, гелем или песком и покрывают плотной резиной, нейлоном или кожей, чтобы он комфортно держался в руке. Изначально медицинские мячи нашли свое применение в реабилитационных тренировках. Но постепенно упражнения с медболом начали использоваться и в профессиональном спорте для развития силы атлетов.

Мяч для регби. Мяч для регби имеет форму вытянутого эллипсоида и изготавливается из кожи или синтетических материалов. В футболе

используется для разминочных игр и игр 5x5, 7x7 и 10x10

Футбольные кольца. Кольца тренировочные предназначены для развития скоростных навыков при движении на коротких дистанциях, координации движения и синхронизации двигательных навыков.

Барьеры. Суть барьера проста — создать препятствие, которое нужно пробежать, перепрыгнуть и т. д. Барьеры бывают разной ширины и высоты, а еще могут быть складывающимися — не просто для компактности, но и для изменения угла наклона при тренировках. В зависимости от высоты тренировочного барьера используются разные упражнения на разные группы мышц.

Коврик для фитнеса. Коврик используется в индивидуальном порядке при занятиях на полу. Он не только убережет от переохлаждений, смягчит поверхность, но и обеспечит безопасность выполнения упражнений. Используется для силовых тренировок и для растяжки. Материал, из которого изготовлен спорт коврик, должен быть качественным, без неприятных запахов. Важнейший аспект — это нескользящая поверхность. Это обеспечит безопасность тренировок.

3.6.3. Методические основы технической подготовки футболистов

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий для избранной дисциплины вида спорта «футбол».

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена. В практике многолетний процесс технической подготовки спортсмена условно делится на базовую и профилирующую технические подготовки.

С учетом задач и применяемых средств, базовая техническая подготовка формирует основы техники упражнений и устанавливает начальный, исходный уровень технического мастерства спортсмена. Она носит целенаправленный долгосрочный характер и осуществляется согласно многолетней программе спортивной подготовки. Профилирующая — направлена на освоение и совершенствование амплуа футболиста, учитывает тенденции развития избранной дисциплины вида спорта.

Техническая подготовка — это процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки считаются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники; обеспечение разностороннего владения техникой и умения сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча; надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперника).

Для повышения эффективности тренировочного процесса и в целях неуклонного роста мастерства исключительно важно учитывать взаимосвязь

физической и технической подготовки футболистов. Правильная организация тренировочного процесса должна способствовать высокому уровню развития и надежности тех систем организма, которые несут основную нагрузку при многократном выполнении технических приемов в условиях тренировок и соревнований.

В работе необходимо использовать современное оборудование для подготовки, развития и совершенствования спортивного мастерства молодых футболистов, а именно:

1. Сетка – силуэт (5 футболистов) используется для отработки стандартных положений.

2. Футбольная сетка с мишенями и сетки для отработки ударов на точность по углам используется для совершенствования техники ударов по мячу различными способами.

3. Тренажер для отработки игры головой используется для совершенствования техники ударов по мячу.

4. Тренажер футбольный мяч используется для закрепления техники ударов по мячу различными способами.

5. Тренажер ICON v2 и футбольно- тренажерное оборудование «умный» футбольный тренажер, запускающий футбольные мячи.

Арена ICON была разработана с целью максимизировать интенсивность тренировок благодаря уникальной конструкции. Арена запрограммирована помощью новаторской светодиодной целевой системы, которая работает с инновационным набором тренировочных режимов для повышения производительности игроков. Все режимы тренировки полностью настраиваются и могут быть адаптированы к предпочтениям тренеров и игроков. Есть возможность выбора тренировочного режима, управления продолжительностью игры, громкостью звука и яркостью светодиодов.

Уникальность тренажера ICON v2 в том, что всего за 20 минут работы, игрок сможет выполнить столько технико-тактических действий, сколько сделал бы за недельный тренировочный цикл.

Тренажер позволяет футболистам совершенствовать качество приема и передачи мяча, развивает навыки обработки мяча, а также тренирует концентрацию игроков при физической нагрузке и развивает скорость реакции.

6. Тренажер TEQBALL

Универсальный футбольный тренажер для совершенствования техники игры психофизических способностей спортсменов, таких как выносливость, концентрация внимания.

Основные особенности:

- Повышает концентрацию внимания;
- Развивает/поддерживает координационные способности;
- Закрепляет/совершенствует технику ударов и приемов мяча различными способами;

- Повышает эмоциональный фон занимающихся;
- Легко осваиваемый изрелищный вид спорта, признанный мировым сообществом и развивающийся высокими темпами
- При попадании мяча в любую точку стола получается правильный отскок, что делает тренировку на текболе максимально эффективной;
- В тренировку на одном столе могут принимать участие от 1 до 6-ти человек;
- Можно играть любой частью тела, кроме рук.

Методические основы подготовки вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 11 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 11 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 18 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

В основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют: высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах; быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени; нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей; высокие показатели специальной ловкости; нормативные показатели развития базовых физических качеств.

3.6.4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года занимающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов, и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать: быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении; заранее выбрать прием обработки мяча; в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием); расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются: в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям; в остановках мяча с переводами; в ведении мяча разными способами; в обманных движениях; в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча; во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать занимающихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке: упражнение для отработки ударов головой; тренировка линии атаки; тренировка линии обороны; тактико-технические упражнения для крайних защитников; тактико-технические упражнения для центральных защитников; тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

Тактическая подготовка

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки

3.6.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Для овладения техникой спортсмен вида спорта «футбол» должен отчетливо представлять, как совершается каждое отдельное движение и все движения в совокупности, уметь мысленно воспроизвести их, знать биомеханические основы. Хороший уровень теоретической подготовки дает возможность спортсмену понимать сущность тренировочного процесса, проявлять активность и самостоятельность, помогать тренеру в решении общих задач.

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности. Примерный перечень тем и их краткое содержание для проведения теоретических занятий представлен ниже.

3.6.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсмена, направленных на формирование у них таких психологических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов вида спорта «футбол» предусматривает общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранной дисциплиной вида спорта «футбол», для достижения каждым спортсменом высокого уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. п.

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

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

Допинг — запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, спортивной организации — повышение уровня знаний, занимающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол» необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди занимающихся. Следует донести до них главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!».

3.8. Планы восстановительных мероприятий

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Выбор средств восстановления определяется:

возрастом;

спортивной квалификацией;

индивидуальными особенностями спортсменов;

этапом подготовки;

задачами тренировочного процесса;

характером и особенностями построения тренировочных нагрузок;

арсеналом средств восстановления функционального состояния.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика является частью плана тренировочных занятий.

Одной из задач спортивной организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора, участию спортсменов в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика как раздел подготовки вводится на тренировочном этапе. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии вида спорта, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действия других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом 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:

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

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости координации и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

1. Бег 15 м с высокого старта Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 30м. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2. Бег 15 м с хода испытуемый после пробегания 5 м. бежит на полной скорости 15 м. Помощник даёт отмашку при пробегании испытуемым начала 15-метровой отметки. Время засекается с точностью до 0,1 сек. Если одновременно бегут несколько человек, каждый засекается отдельным секундомером или по двум.

3. Бег 30 м с высокого старта Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 30м. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

4. Бег 30 м с хода испытуемый после пробегания 5 м. бежит на полной скорости 30 м. Помощник даёт отмашку при пробегании испытуемым начала 30-метровой отметки. Время засекается с точностью до 0,1 сек. Если

одновременно бегут несколько человек, каждый засекается отдельным секундомером или по двум.

5. *Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.* От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

6. *Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног* Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

7. *Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами* Стоя лицом к измерительной рулетке, спортсмен выполняет упражнение, выпрыгивание с касанием рукой в максимально высокой точке на рулетке. Результат рассчитывается: от зафиксированного рукой результата (см) отнимается рост спортсмена с вытянутой рукой (см).

8. *Бросок набивного мяча весом 1 кг* Испытуемый становится на стартовую линию по направлению броска мяча. Мяч берется двумя руками над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх. Передвигается за ограничительную линию запрещено. Выполняются три попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии.

9. *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.* Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с.

10. И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.

11. *Упражнения для оценки технического мастерства.*

Для полевых игроков:

1. Удар на точность по движущемуся мячу (рис. 1).

Условия выполнения: дистанция для этапа ТСС - 1 - 2 - не ближе 12 м, для ТСС -3,4,5 не ближе 16,5 м до ворот. Игрок после передачи себе на ход должен поразить отмеченную конусами цель. Разрешается сделать не более двух касаний мяча (передача + удар). Предоставляется по три попытки для выполнения удара любой ногой с обеих сторон площадки. Ширина зоны удара 2 м. Ворота: для этапа ТСС - 1 - 2 - 5 х 2м, для ТСС -3,4,5 –7,32 х2,44м.

Оценка точности ударов:

между штангой и конусом, штанга, перекладина — 1 очко;

- верхняя часть ворот — 3 очка;
- нижняя часть ворот — 2 очка;
- мимо или выше — 0 очков.

Очки после выполнения шести ударов суммируют. Максимальное количество очков — 18 (9 с левой стороны и 9 с правой стороны).

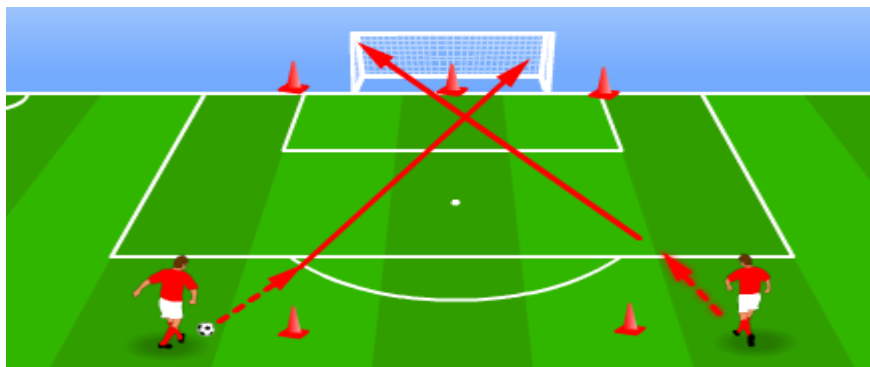


Рис. 1. Удар на точность по движущемуся мячу

2. Тест Иллинойс с мячом (рис. 2)

Условия выполнения: игрок стартует от конуса к следующему по прямой (10 м), затем обводит конус и движется к центру к следующему конусу, обходит вокруг него и последовательно «змейкой» обводит конусы (2,5 м)туда и обратно, затем по диагонали движется к предпоследнему конусу, обходит его и по прямой (10м) движется к месту финиша.

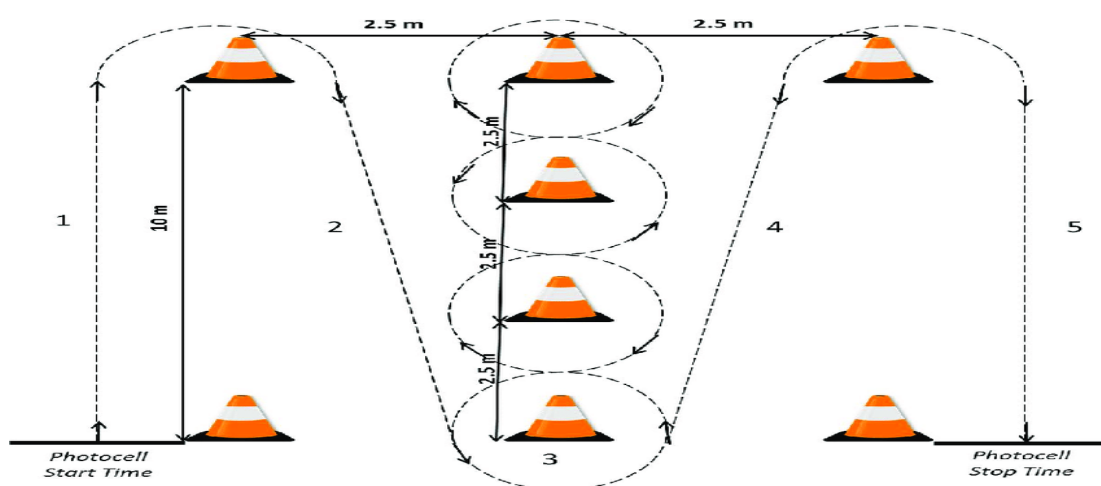


Рис 2. Тест Иллинойс с мячом

Техническое мастерство для вратарей:

1. **Удар с места на дальность.** Условия выполнения: игрок выполняет удар с места на дальность в коридоре 10 м, выполняет по три попытки каждой ногой. В протокол заносится сумма лучших ударов правой и левой ногой.

2. **Бросок одной рукой на дальность.** Условия выполнения: игрок выполняет бросок одной рукой на дальность в коридоре 10 м сильной рукой, м, выполняет три попытки. В протокол заносится лучшая попытка.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

4.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Система контроля.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа и года спортивной подготовки.

Критериями оценки для занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Таблица 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Таблица 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2.7	2.9
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2.3	2.5
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4.8	5.0
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4.5	4.7
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			200	180
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			630	590
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			23	20
8.	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			14	11
9.	Бросок набивного мяча весом 1кг	м	не менее	
			8	5
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2с	количество раз	не менее	
			1	1
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2.6	2.9
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2.3	2.5
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4.7	5.0
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4.4	4.6
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			210	190
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			635	600
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			25	22
8.	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			15	11
9.	Бросок набивного мяча весом 1кг	м	не менее	
			9	6
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2с	количество раз	не менее	
			1	1
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) 4-го года спортивной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2.7	2.8
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2.2	2.4
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4.5	4.9
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4.3	4.5
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			220	200
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			655	620
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			30	24
8.	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			17	12
9.	Бросок набивного мяча весом 1кг	м	не менее	
			10	7
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2с	количество раз	не менее	
			1	1
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2.5	2.8
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2.1	2.4
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4.3	4.7
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4.1	4.5
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			225	210
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			675	650
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	26
8.	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			18	13
9.	Бросок набивного мяча весом 1кг	м	не менее	
			11	8
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2с	количество раз	не менее	
			1	1
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Критериями оценки для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели (табл. 12), освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования
спортивного мастерства**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,4	2,7
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,0	2,3
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,0	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			710	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количеств о раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Для организации тестирования важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии тренер (группа экспертов) оценивает то или иное физическое качество или техническую подготовленность. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня подготовленности.

К выполнению контрольных упражнений допускаются только лица, прошедшие предварительно медицинское обследование и не имеющие противопоказаний для занятий соответствующим видом спорта. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдавать контрольно-переводные нормативы досрочно.

При проведении контрольных испытаний особое внимание следует уделить соблюдению методических указаний и созданию единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Предварительно необходимо объяснить занимающимся цель проведения тестирования, методику выполнения упражнений, критерии оценки за отдельные задания и за весь комплекс в целом.

Для получения объективной оценки уровня подготовленности, работоспособности и функционального состояния организма занимающихся необходимо придерживаться следующих правил:

- режим дня спортсменов, предшествующий испытанию, должен строиться по одной схеме; исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед испытанием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- испытания проводятся в доброжелательной спокойной обстановке;

- схема выполнения испытаний неизменна весь период спортивной подготовки;

- испытания проводятся только после полного восстановления после первой попытки;

- форма проведения тестирования должна способствовать стремлению занимающихся показать наилучший результат;

- контрольные упражнения должны быть доступны для всех спортсменов одного возраста;

- контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

- контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех спортсменов;

- при повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т. д.;

в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

- а) гибкость;
- б) оценка скоростно-силовых качеств;
- в) координация;
- г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость;
- д) сила;
- е) выносливость;

если участников тестирования много, то, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с занимающимися и/или их самостоятельной подготовки

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера- М.: Терра- Спорт, 2006. - 369с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. -№ 4-С. 37
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. - 407 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 10 - С.36 - 38.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. - 216с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. - М.: ФГУП «Известия», 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. - 267с.
14. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов - Учебное пособие. - Челябинск, 2006. - 214с.
15. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2006. - С. 35- 36.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 808 с. 102

17. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. - 2007. -№ 4.-С .8 -10.

18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. - 468с.

19. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 480 с.

21. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. - 2006. - №8 - С. 10-21.

22. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7 - С.28-32. '

23. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 3 - С. 43.

24. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. - 144 с.: ил. - (Спорт в школе)

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеоурок История и правила игры в футбол [infourok.ru>video-urok-istoriya-i-pravila-igri-v-](http://infourok.ru/video-urok-istoriya-i-pravila-igri-v-futbol/)

2. Футбольные видео уроки для ознакомления и отработки технических элементов. [dokaball.com>video-uroki/847-futbolnye-videouroki](http://dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videouroki)

3. Уроки Академиифутбола поотработке технических элементов|Академияфутбола.fc-zenit.ru>Видео>academy-lessons

4. Видео уроки по футболу [pculture.ru>sekcii/football/video-urok/](http://pculture.ru/sekcii/football/video-urok/)

5. Видеозаписи Футбол тренировочные процессы, ТРЕНЕРvk.com>videos-37112441

6. Годовая школа футбола в Праге / msmstudy.com
[msmstudy.com>football](http://msmstudy.com/football)

5.3.Перечень Интернет-ресурсов

1.	Всемирное антидопинговое агентство	http://www.wada-ama.org
2.	Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL	http://www.rusada.ru
3.	Международный олимпийский комитет	http://www.olympic.org
4.	Олимпийский комитет России	http://www.roc.ru
5.	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru
6.	Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз»	https://www.rfs.ru
7.	Электронная библиотека	http://studbooks.net/750243/turizm/metody_priemy_psihologicheskoy_podgotovki_borbe
8.	Информационный сайт	allbest http://otherreferats.allbest.ru/sport/00012329_0.html
9.	Интернет-библиотека	http://www.xliby.ru/sport/greko_rimskaja_borba_uchebnik/p3.php
10.	Мобильная версия библиотеки	http://www.e-reading.club/chapter.php/126183/28/Dzyudo._Sistema_i_bor%27ba_uchebnik.html
11.	Все рефераты	http://allrefrs.ru/2-23327.html
12.	Zinref.ru - библиотека онлайн	http://zinref.ru/index.htm
13.	Студипедия	http://studepedia.org/index.php?vol=1&post=13347
14.	ИНФОУРОК	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnikotakticheskim-deystviyam-v-sportivnoy-borbe-na-etape-nachalnoy-bazovoy-podgotovki-1093480.html
15.	Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru/doc/c2ce63bf-8ad7-47ae-9816-678aaf7d1fd9
16.	Sport спортивный раздел Ziyonet	http://usport.uz/ru/kinds/38
17.	Электронная библиотека	http://iknigi.net/avtor-yuriy-krikuha/106808-tehniko-takticheskaya-podgotovka-borcov-greko-rimskogo-stilya-na-etape-sportivnogo-sovershenstvovaniya-yuriy-krikuha/read/page-3.html
18.	Электронная библиотека	http://lektsii.org/12-8036.html
19.	Электронная библиотека	http://otherreferats.allbest.ru/sport/00012329_0.html
20.	Bookitut	http://bookitut.ru/Greko-rimskaya-borjba-uchebnik.88.html
21.	Методичкус	http://3ys.ru/problems-psikhologicheskoy-podgotovki-i-gotovnosti-sportsmena-k-sorevnovaniyu/osobennosti-psikhicheskoy-napryazhennosti-vo-vremya-sorevnovaniy.html
22.	Студенческая библиотека онлайн	http://studbooks.net/750243/turizm/metody_priemy_psihologicheskoy_podgotovki_borbe
23.	Спорт и фитнес	http://fb.ru/article/213647/osnovyi-dzyudo-priemyi-trenirovki-i-tehnika-borbyi-boevyie-iskusstva
24.	ВИКИ ЧТЕНИЕ	https://sport.wikireading.ru/12371
25.		

5.4. Рекомендуемая литература для подготовки к беседам по антидопинговой направленности

1. Всемирный антидопинговый кодекс» (утв. 15.11.2013г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
2. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.
3. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.
4. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005 // Ратифицирована: Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
5. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г.Грецов– СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.
6. Общероссийские антидопинговые правила от 09.08.2016, утв. Минспортом РФ
7. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство «АртЭго», 2011
8. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011.
9. Спорт – путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.
10. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.
11. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.
12. Спорт в предотвращении отклоняющегося поведения подростков: методические рекомендации для специалистов / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016
13. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.
14. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие- FISU-2015.
[http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook - Russian - 2015.pdf](http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf)
15. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов /В. Н. Платонов, др. - М.: Советский спорт, 2010.
16. Допинг и здоровье: методическое пособие / О.А.Чурганов, Е.А.Гаврилова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций по форме, представленной в таблице 13.

Таблица 13

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий