



УТВЕРЖДАЮ:
АНО ДО СШ
«Академия Футбола Крыма»
Директор
М.М. Андреянов

20 января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Крымская региональная общественная
организация «Ветераны футбола Крыма»



Председатель Совета КРОО ВФК
Безугловцев О.В.

Протокол № 2 от 20 января 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»,
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПРОЯВИВШИХ ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОСОБНОСТИ
В ОБЛАСТИ ФУТБОЛА**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся; совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования; подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) ⁱ	Наполняемость (человек) ⁱⁱ
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

4. Объем Программы

Этапы и годы спортивной подготовки			
Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	520-624	624-832	832-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия			
N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) Безу3чета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	1	1
Основные	1	1	1

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, спортивных фестивалей.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	20-24	26-29	27-32
9.	Общее количество часов в год	520-624	624-832	832-936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ⁱⁱⁱ	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года

4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.АНТИ-ДОПИНГОВАЯ викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений анти-допинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net</p>
	2.Семинар	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

9. Планы инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этапы подготовки		Класс средств	Средства и методы
Тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Совершенствования спортивного мастерства (весь период)	педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов
		медико-биологические	Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие. Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие
		психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка

III. Система контроля

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

11.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "лыжные гонки";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

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

V. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства

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 методом 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.

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.

Для рационального построения тренировочного процесса необходимо использовать современные системы мониторинга, такие как электронная система playertek catapult, 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.

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.

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.

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.

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 ягодичцы, 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, трапециевидной мышцы, ягодичных мышц. Конструкция тренажера позволяет максимально включить в работу квадрицепсы, в частности их нижнюю область чуть выше колен. Механизм тренажера исключает любой перекося 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 спины.

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 B-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.

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 в 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 позволят.

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

Параютеты беговые. Параютет 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.

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 и психофизических способностей спортсменов, таких как выносливость и 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 и зрелищный вид спорта, признанный мировым сообществом и развивающийся высокими темпами
- При попадании мячом в любую точку стола получается правильный отскок, что делает тренировку на текболе максимально эффективной;
- В тренировке 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.

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

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 спортсменов 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.

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.

15. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Роль и место физической культуры в формировании	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание

личностных качеств		волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность / неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			

15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный	штук	12

Таблица 2

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
				До трех лет	Свыше трех лет	
1	Мяч футбольный (размер 4)	штук	на группу	12		
2	Мяч футбольный (размер 5)	штук	на группу		12	6
3	Манишка футбольная (2 цветов)	штук		14	14	14

Обеспечение спортивной экипировкой

N	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5

Для спортивной дисциплины «футбол»							
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение тренировочного процесса юных футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства предполагает использование тренером следующих материально-технических ресурсов: персональный компьютер (ноутбук), лицензионное программное обеспечение, доступ в Интернет, многофункциональное устройство (МФУ) для сканирования и распечатывания раздаточных материалов, а также расходные материалы к нему.

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», Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ, на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000.

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.

19.1. 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. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 107 с

4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г. – 99 с

5. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.

6. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.

7. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. - 407 с.

8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

9. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 10 - С.36 - 38.

10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

11. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. - 216с.

12. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.

13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. - М.: ФГУП «Известия», 2001. - 3-е издан, (или 1-2).

14. 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.

15. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. - 267с.

16. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов - Учебное пособие. - Челябинск, 2006. - 214с.

17. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - С. 35- 36.

18. 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

19. 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.

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

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

22. 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.

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

24. 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. '

25. 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.

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

19.2. 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://lektcii.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	http://studbooks.net/750243/turizm/metody_priemy_psihol

	онлайн	ogicheskoy_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	Сайт Министерства спорта Российской Федерации	http://sport.minstm.gov.ru
26	Официальный сайт Министерства образования и науки РФ	http://www.minsport.gov.ru
27	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru/
28	Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib	www.iqlib.ru

19.3 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
15. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов /В. Н. Платонов, др. - М.: Советский спорт, 2010.
