

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом АНО ДО СШ
«Академия Футбола Крыма»
№ 445 от 26 декабря 2023г.
Директор Ясун А.Д.

СОГЛАСОВАНО:
Крымская региональная общественная
организация «Ветераны Футбола Крыма»
Председатель Совета КРОО ВФК
Безугловец О.В.
Протокол № 7 от 26 декабря 2023г.

Принято на заседании Педагогического совета
от 26 декабря 2023г. Протокол № 2

**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
(в новой редакции)**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000, с учетом статуса особой футбольной территории в Республике Крым и г. Севастополе)

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» (спортивная дисциплина «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, а также с учетом статуса особой футбольной территории в Республике Крым и г. Севастополе.

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

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) Без учета 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	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации		
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. Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице ниже:

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях на территории Российской Федерации, проводимых под эгидой Российского футбольного Союза, в связи с решением исполкома UEFA от 04.12.2014г. года и присвоением статуса особой футбольной территории в Республике Крым и г. Севастополе.

5.5. 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	в течение

	занятиях	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 Инструктаж по антидопинговым правилам	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами	Главный врач	В начале спортивного сезона	Под роспись в журнале учета работы групп
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	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-преподаватель	1 раз в год	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/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.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.triagnal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Мероприятия: Судейская практика	Мероприятия: Судейская практика	Сроки проведения
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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;	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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
2.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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;	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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
Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Этап 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 учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-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, электроakupunktura, 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 «футбол» 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 «футбол»;

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 "футбол";

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, находятся в приложении № 1 к Программе), 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

Учебно-тренировочный процесс состоит из взаимосвязанных видов спортивной подготовки: физической (общей и специальной), участия в спортивных соревнованиях, технической, тактической, теоретической, психологической, инструкторской и судейской практики, медицинских и восстановительных мероприятий и интегральной подготовки.

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.

Теоретическая подготовка предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела «*Теоретическая подготовка*» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае тренер-преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий,

получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На всех этапах должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачбно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

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 учебно-тренировочных занятий

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

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

2. Содержание учебно-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 учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельное учебно-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 учебно-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.

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

2. 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.

3. 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 учебно-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.

В рамках текущей, промежуточной и итоговой аттестации отслеживается динамика показателей общей физической и технической подготовленности обучающихся, а также при проведении приема в организацию в АНО ДО СШ «АФК» используется система тестирования и тайминга SmartSpeed Plus в составе 6 беспроводных сенсорных ворот и SmartScan система идентификации спортсменов (включая 50 идентификационных браслетов).

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической учебно-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 учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в учебно-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 INTERATLETİK 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 INTERATLETİK 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). Осяевая 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 помогает 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.

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.

Парашюты беговые. Парашют 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 5х5, 7х7 и 10х10

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 уберезет 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.

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.

Основными принципами специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта «футбол» являются: соразмерность — оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств; сопряженность — применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям вида спорта «футбол»; опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке спортсменов по виду спорта «футбол».

Основными средствами специальной физической подготовки являются общеразвивающие и соревновательные упражнения, специально-подготовительные и специальные упражнения:

на ловкость — подвижные игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения;

на гибкость — упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч, пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

на силу — упражнения на развитие силы рук, ног и туловища: сгибание и разгибание рук; отведение и приведение рук, ног; круговые движения руками, ногами; бег, прыжки, выпады, приседы и т. д.;

на быстроту — упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на «прыгучесть» – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре и т. п.;

на выносливость — выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта «футбол» являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта «футбол» осуществляется в виде: комплекса специальных упражнений; круговой тренировки; соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышеизложенного рекомендуется следующая последовательность выполнения упражнений в одном учебно-тренировочном занятии на развитие и оценку физических качеств: на гибкость; на быстроту; а прыгучесть; на координацию; на равновесие; на силу; на выносливость.

К специальной физической подготовке спортсменов по виду спорта «футбол» относятся еще такие виды подготовки, как специально-двигательная и функциональная подготовка.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения двигательных действий.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением занимающихся технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Рекомендуемые средства специальной физической подготовки

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с

имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника»; игра 2 x 2 в разметке 20 x 20; игра 2 x 2 в центральном круге; игра 3 x 3 – технико-тактические задания; игра 4 x 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Комплекс упражнений силовой подготовки: сгибание-разгибание рук в стойке на руках; из виса на гимнастической стенке – вис согнувшись (до касания ногами за головой); И.П. – лежа поперек коня, держась руками за гимнастическую стенку. Замахи ногами в стойку на руках с последующим опусканием в исходное положение. Руками держаться за рейку так, чтобы руки были прямыми; сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Опускаться прямым телом. Угол сгибания рук в локтевом суставе не менее 90°; из положения упора лежа, руки на гимнастическом ролике, с помощью; опускание в положение лежа на животе и силой с прямыми руками, переход в упор лежа. Помощь оказывать, держа руками в районе тазобедренного сустава или боковой поверхности туловища; лазание по канату, по возможности начинать без помощи ног, опускаться силой на одних руках. подтягивание на перекладине силой из «виса»; из виса на кольцах – подъем силой в упор. Упражнение выполнять с помощью тренера; стойка на руках лицом к гимнастической стенке с опорой голеностопными суставами о стенку.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью. Из положения лежа на спине руки вверх – сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.; сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол – 90°); И.П. – стойка на голове и руках с опорой ногами о гимнастическую стенку. Силой переход в стойку на руках за 10 сек.; из упора присев – выпрыгивание руки вверх; из виса подтягивание рывками на перекладине за счет сгибательно-разгибательных движений; И.П. – лежа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: замахи прямыми ногами и туловищем назад; из стойки на коленях руки внизу – перекатом через переднюю поверхность бедра и туловища, поставить руки к груди и силой перейти в стойку на руках, затем сгибая руки прийти на грудь и перекатом назад, отталкиваясь руками, возвратиться в исходное положение; из виса углом на гимнастической стенке – вис согнувшись до касания ногами за головой. По необходимости оказывать помощь; серия толчков руками на гимнастическом мостике с опорой ногами о гимнастическую стенку в максимально быстром темпе (плечетуловищный угол составляет 135°).

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног прыжок вверх из упора присев со взмахом рук; бег 20 метров с ускорением; прыжки через препятствия (10 скамеек), сгибая ноги вперед, без остановок; прыжок через скамейку, стоя к ней боком (вправо-влево), с продвижением вперед; прыжки на двух с продвижением вперед (до 15 метров), ноги прямые; прыжки на двух с взмахом рук и продвижением назад, ноги

прямые; напрыгивания на возвышение 40 – 50 см и соскок на прямые ноги с последующим отскоком; прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития выносливости (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняется). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения на развитие координационных способностей

Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки; 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. Стойка на лопатках. И.п. – упор присев. Выполнить перекаат назад. В конце перекаата опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. «Мост» из положения лежа на спине. И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекаатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекаатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. Кувырок назад. Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекаатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекаатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекаатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка.

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках, перекаатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в исходное положение. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. Комбинация. Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь «мост», голову не запрокидывать.

14. Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180° ; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180° . В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360° , переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360° . Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180° , переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180° . Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360° . Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. Комбинация. И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие – это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, поднимая и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. Стойка на голове согнув ноги. Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Переносить массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в О.С. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. Из упора присев – силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать спортивную подготовку данному движению можно у шведской стенки.

25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. Комбинация. И.п. – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в О.С. Выполняя «мост», максимально прогнуться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия.

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.
2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.
4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.
5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.
6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.
7. Ходьба в приседе:
 - а) на носках;
 - б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;
 - в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

Упражнения «стретчинг»

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы

становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий. Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживают 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышать необходимо медленно, ровно и глубоко, не задерживая дыхание. Начинать каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Выполняя упражнения необходимо сохранять устойчивое положение и концентрировать свое внимание на части тела, для которой оно выполняется.

В упражнениях для развития двигательных-координационных способностей футболистов следует использовать всевозможное оборудование и инвентарь являющийся эффективным средством повышения уровня физической подготовленности.

Тумбы для кроссфита. Прыжки на тумбу в кроссфите прежде всего работают на развитие взрывной силы ног. Упражнение повышает выносливость всего организма, улучшает его координацию и отчасти гибкость. Кроме того прыжки на коробку тренируют мышцы сокращаться максимально быстро за короткий промежуток времени, развивая прыгучесть и быстроту.

Во время выполнения прыжков на ящик включаются практически все мышцы тела. Наиболее интенсивно в работу включаются: икроножные мышцы, бицепс бедра, ягодицы, квадрицепсы.

В работе участвуют также мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса, улучшается эластичность сухожилий.

Прыжки на ящик являются менее травмоопасными по сравнению, с другими видами прыжков, т.к. меньше нагружают суставы. Поэтому их можно использовать в тренировках довольно часто.

Примеры упражнений:

1. Заходы на тумбу (работают бицепс бедра, квадрицепс и ягодичная мышца). Исходное положение - стоя, одна нога на полу, одна на тумбе. Заходим на тумбу, подставляя вторую ногу. Этой же ногой спускаемся вниз в исходное положение.

2. Заходы на тумбу со сменой ног. Исходное положение стоя перед тумбой. Заходим на тумбу правой ногой, подставляем левую, спускаемся тоже сначала правой, затем левой. Повторяем на другую ногу. Работают те же мышцы, что и в первом упражнении.

3. Заходы на тумбу боковые. Исходное положение – боком к тумбе. Заходим одной ногой на тумбу, подставляем вторую и спускаемся с другой стороны. В работу включаются внешняя и внутренняя поверхности бедра.

4. Запрыгивания на тумбу двумя ногами. Исходное положение – стоя перед тумбой. Делаем легкий присед и запрыгиваем на тумбу двумя ногами. Спрыгиваем или слезаем вниз в исходное положение.

5. Запрыгивание на тумбу на одну ногу. Все тоже самое, что и в предыдущем упражнении, только приземляемся на одну ногу. Упражнение для продвинутых. Не подходит для новичков.

6. Смена ног на тумбе. Исходное положение – одна нога на тумбе, одна внизу. Выпрыгиваем вверх и меняем ноги в прыжке.

7. Обратные отжимания от тумбы. Исходное положение – руки на тумбе, ноги на полу, корпус находится спиной к тумбе. Сгибаем руки в локтях и опускаемся под угол 90 градусов. Возвращаемся в исходное положение. Работает трицепс.

8. Обратная гиперэкстензия. Исходное положение – лежа на кубе на животе, ноги свисают вниз, угол 90 градусов в тазобедренном суставе. Поднимаем вверх ноги (до

параллели с полом) и возвращаем в исходное положение. Работают низ поясницы и ягодичные мышцы.

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. Основным аспектом 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.

К главным преимуществам этого спортивного инвентаря относятся следующие важные пункты:

- Повышение координации, обусловленное отсутствием каких-либо специальных креплений и жесткого упора.
- Усиление взаимодействия между мышцами, поскольку приходится задействовать одновременно практически все тело.
- Безопасность, поскольку никакой дополнительной нагрузки, за исключением массы собственного тела, нет.

Крепеж оборудования может осуществляться:

- на турник
- на крюки для боксерских мешков
- на любой столб
- на ветку дерева
- на любую дверь (при помощи специального анкера)

Примеры упражнений:

1. Атомные отжимания.. Поместите стопы в лямки и примите положение для отжиманий. Двигайте колени по направлению к корпусу, к локтям. Вернитесь в исходное положение.

2. Тяга к животу. Возьмитесь за рукояти так, чтобы ладони были повернуты друг к другу. Отклонитесь назад так, чтобы вес тела оказался перенесен на пятки. Тяните за рукояти, поднимая тело в исходное положение, пока кисти не коснутся корпуса, локти ближе к корпусу. Работают спина, бицепс и мышцы кора.

3. Трицепс. Возьмитесь за рукояти петель супинированным хватом. Станьте спиной к точке крепления. Сгибайте локти, пока кисти рук не окажутся за ушами, затем медленно разгибайте руки, возвращаясь в исходное положение.

4. Жим от груди. Станьте спиной к точке крепления и возьмитесь обеими руками за рукояти. Как можно сильнее наклонитесь вперед, отклоняя все тело выпрямленное в линию. Согните руки в локтях и опустите грудь между рук. Выполните жим, возвращаясь в исходное положение.

5. Отжимания стрела. Примите положение для обычных отжиманий, поместите ступни в лямки для стоп. Выполните отжимание, затем поднимите бедра так, чтобы напоминало наконечник стрелы.

6. Планка. Поместите ступни в лямки для стоп. Примите положение планки на предплечьях. Оставайтесь в таком положении как можно дольше.

Массажный ролл. Есть много способов восстановления после физических нагрузок, один из самых простых и доступных — миофасциальный релиз.

Это специальная техника массажа для восстановления после физических нагрузок, во время которых соединительная ткань — фасция — может слипаться и образовывать спайки.

Спаyki может «разбить» руками профессиональный массажист, а можно сделать

это самостоятельно. Для этого пригодятся массажные роллы. Они помогают найти проблемные места — триггерные точки, и помогают их расцепить.

Примеры упражнений:

1. Лежа на роле прокатка по передней поверхности бедра.
2. Лежа на роле прокатка по задней поверхности бедра.
3. Лежа на спине прокатка по спине.
4. Лежа на боку прокатка боковой части корпуса
5. Лежа на боку прокатка рук.

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.

Полусфера балансировочная предназначена для выполнения:

- Массажа подошвенной части стопы.
- Улучшения кровообращения в области стоп.
- Снятия утомляемости ног.
- Тренировки вестибулярного аппарата.
- Улучшение осанки.
- Для укрепления опорно-двигательного аппарата
- Улучшения координации

Занимаясь на полусфере необходимо сохранять равновесие, что создает дополнительную нагрузку на мышцы стабилизаторы. Это повышает трудозатраты организма, что естественно сопровождается более интенсивным сжиганием калорий. Благодаря тому, что полусферы под ногами амортизируют, они уменьшают нагрузку на суставы.

Примеры упражнений:

1. приседания, стоя босиком на двух полусферах;
2. удержание равновесия, стоя на одной ноге на полусфере.
3. Перекаты ступни. Выполняйте перекаты с носка на пятку, прокатывая ступню через всю массажную поверхность. Упражнение можно делать сидя и стоя. Это отличная тренировка координации и дополнительный точечный массаж ступней.
4. Лодочка. Сядьте на одну полусферу. Подымите ноги, оторвав их от земли на 30-40 см, удерживайте положение корпуса под наклоном 45 градусов. Задержитесь в этом положении столько, сколько сможете.
5. Пистолетик. Приседания, стоя на одной ноге на полусфере.

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.

Следует выделить такие плюсы:

- тренировка обеспечивает комплексную проработку всех мышечных групп;
- не осуществляется перегрузки суставов;
- обеспечивается развитие равновесия и баланса;
- при выполнении занятий в интенсивном темпе сжигается жир;
- возлагаемая нагрузка зависит совершенно не от веса, а от скорости, с которой выполняется упражнение (спортсмены физически не имеют возможности разогнать канаты до такой силы, чтоб получить травму, ведь в таком случае они автоматически выпускаются из рук);
- возможна проработка участков, которые минимально задействуются при силовых

тренировках.

Примеры упражнений:

1. Двойная волна. Стоя в полуприседе, взмахи двумя руками канатов;
2. взмахи поочередно одной и другой рукой. Исходное положение – стоя в полуприседе.
3. Поднять и бросить. Исходное положение то же. Поднимаем канаты вверх двумя руками и бросаем их вправо. Затем поднимаем и бросаем влево.
4. Скакалка. Возьмите в каждую руку по канату и начинайте выполнять круговые движения. Ваша правая рука движется против часовой стрелки, а левая – по часовой. После каждого подхода изменяйте направление движения рук. Это упражнение прорабатывает предплечья помимо плеч и стабилизирующих мышц.
5. Двойная волна с выпадом назад. Руками вы выполняете Двойную волну, но вместо того, чтобы ноги оставались неподвижно, сделайте шаг назад правой ногой и коснитесь коленом пола. Поднимитесь и верните правую ногу в исходное положение, затем повторите все упражнение с левой ногой.

Парашюты беговые. Парашют 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.

Наиболее часто парашют используют как дополнительный инвентарь для утяжеления во время тренировок по бегу. Условно можно разделить возможное содержание тренировок с парашютом на 3 типа:

1. Несколько забегов на короткую дистанцию только с парашютом;
2. Чередование нагрузок (поочередно забег или несколько с парашютом и потом столько же без него);
3. Часть дистанции бежим с парашютом, потом отстегиваем купол на ходу и добегаем еще часть.

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.

Примеры упражнений:

1. Чаще всего степ-платформу дома используют для занятий степ-аэробикой. Степ-аэробика является одним из самых эффективных видов низкоударных кардионагрузок для сжигания калорий и жира и развития координации юных футболистов.
2. Степ-платформа понадобится вам во время силовых упражнений, для выполнения которых требуется скамья. Например, если вы будете выполнять жим гантелей для мышц груди на полу, то вы не сможете опустить локти достаточно низко, а

значит упражнение будет проходить с недостаточной амплитудой и эффективностью.

3. Некоторые упражнения легче делать с упором на степ-платформу, чем с упором на пол. Например, отжимания и планки. Поэтому степ-платформа пригодится тем, кто только учится отжиматься от пола или хочет упростить для себя любые упражнения с опорой на руки.

4. Платформу можно использовать для выполнения прыжковых упражнений, при которых нужно запрыгивать на какую-либо возвышенность. Обычно для прыжков используют специальную тумбу, но можно запрыгивать и на степ-платформу

5. Степ-платформа пригодится для выполнения различных модификаций классических упражнений. Например, отжимания с упором только одной рукой на платформу. Или приседания с одной ногой на платформе.

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.

- Фитнес-резинки не только обеспечивают дополнительную нагрузку для мышц, но и помогают разнообразить уже привычный план тренировок.

- Позволяют новичкам или недавно восстановившимся после травм проще влиться в график тренировок и адаптироваться к ним.

- Увеличивают эффективность от привычных упражнений.

- Помогают проработать даже мелкие группы мышц, которые не всегда бывают задействованы при занятиях на тренажерах.

- Минимальное давление на суставно-связочный аппарат

- Равномерная нагрузка по всей траектории растяжения без «мертвых зон». Кроме того, с ними легко можно контролировать нагрузку, просто регулируя уровень растяжения: сильнее или слабее (идеально при работе с группой детей, где у каждого свой уровень силы).

Примеры упражнений:

1. беговые упражнения с резинкой над коленями (дополнительная «мягкая» нагрузка на мышцы);

2. приседания с резинками над коленями либо на голени. Дополнительная нагрузка на бедра и ягодицы.

3. Стоя махи назад. Резинка на голени. Отведении прямой ноги назад до упора. Работают ягодичные мышцы

4. Укрепление спины. Сидя на полу. Ноги вытянуты. Резинка накинута на стопы, другая часть в руках. Тяга резины к животу со сведением лопаток.

5. Плечи. Стоя, руки вытянуты вперед, резинка на предплечье. Разведение рук в стороны с постоянным натяжением резинки.

6. Бег с высоким подниманием бедра. Резинка на тазовых костях. Сзади другую часть резинки держит партнер. Бег на месте (либо с небольшим продвижением) с высоким подниманием бедра. Резинка в постоянном натяжении.

7. Прыжки. Резинка на тазовых костях, сзади другую часть держит партнер. Прыжки вперед из полного приседа. Резинка в постоянном натяжении

8. Стоя махи в сторону. Малая резинка на голени. Отведении ноги в сторону до упора, с переменным натяжением резинки. Работают малая и средняя ягодичные мышцы и внешняя поверхность бедра.

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.

При занятиях с балансировочной платформой можно выполнять упражнения как с опорой на полусферу, так и с опорой на плоскую платформу. Как правило, купольная

сторона используется для аэробных и силовых упражнений, а когда мяч перевернут, он становится инструментом для развития баланса и координации. Мышцы кора будут активно работать в течение всего времени, пока вы удерживаете баланс на мяче, чтобы помочь стабилизировать ваше тело. Это обеспечивает нагрузку на мышцы живота и спины даже во время выполнения упражнений, которые нацелены на другие части тела. Для того чтобы удерживать баланс на платформе, вы будете вынуждены включать в работу глубокие стабилизационные мышцы. Во время обычных упражнений глубокие мышцы живота не включаются в работу, из-за чего возникает мышечный дисбаланс и боли в спине.

Примеры упражнений:

1. Отжимания с опорой на полусферу. Одна рука на полусфере, вторая на полу. Полусфера лежит платформой вниз
2. Отжимания на полусфере. Полусфера платформой вверх. Обе руки на платформе. Дополнительно нужно удерживать баланс.
3. Приседания с обеими ногами на полусфере. Полусфера платформой вниз или вверх.
4. Приседания с одной ногой на полусфере. Полусфера платформой вниз
5. Планка с ногами на полусфере. Полусфера платформой вверх обе стопы на ней.
6. Пресс. Полусфера платформой вниз или вверх. Обе руки на ней. Положение упор лежа. Поочередно подтягиваем одно и другое колено к груди.
7. Боковая планка с подъемом ног. Полусфера платформой вниз. Лежим боком на ней. Поднимаем и опускаем ноги.
8. Скручивания. Полусфера платформой вниз. Лежим на спине. Поясница на полусфере, ноги согнуты в коленях. Выполняем скручивания корпуса.

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».

- Гантели – это фактически самый эффективный инвентарь для развития мышц всего тела

- это абсолютно универсальный инвентарь: с парой гантелей можно выполнять как минимум несколько десятков упражнений и их разновидностей

- гантели эффективны не только для силовых тренировок, но и для интервальных и кардио-тренировок на сжигание жира.

Примеры упражнений:

1. Жим гантелей лежа на скамье или степ-платформе. Работают мышцы груди и трицепс.
2. Жим гантелей вверх сидя или стоя. Работает передняя дельта
3. Подъем гантелей в стороны сидя или стоя. Работает средняя дельта.
4. Сгибание рук на бицепс сидя или стоя.
5. Разгибание рук стоя или сидя из за головы. Локти неподвижны. Работает трицепс
6. Использование гантелей в качестве утяжеления при приседаниях и выпадах.
7. Становая тяга с гантелями в руках. Наклоны вперед, ноги слегка согнуты. Работает поясница и ягодицы.
8. Тяга гантелей к животу в наклоне. Локти уходят назад. Работают мышцы спины.

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.

- Прыжки со скакалкой – это отличный вариант кардио-нагрузки для повышения

выносливости, жиросжигания, улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Благодаря разнообразию упражнений вы сможете построить эффективную тренировку, которая включает в себя интервалы высокой и низкой интенсивности.

- Помимо кардио-нагрузки прыжки со скакалкой приводят в тонус большое количество мышц во всем теле: мышцы ног, рук, ягодиц, плеч, живота и спины.

- Прыжки через скакалку особенно эффективны для уменьшения объемов нижней части тела. Локально похудеть очень сложно, но увеличение притока крови к «проблемному» участку тела дает дополнительный положительный эффект и способствует сжиганию жира. Не зря считается, что именно плиометрическая (прыжковая) нагрузка наиболее полезна для похудения в ногах.

- Прыжки со скакалкой помимо похудения улучшают координацию, баланс, ловкость и чувство равновесия

- Тренировки со скакалкой укрепляют мышцы, которые окружают голеностопный сустав и ступню.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1. Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую спортсмены должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2. На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад. На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4. На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5. На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6. На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7. На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8. Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Примеры упражнений:

1. Одинарные прыжки на скакалке
2. Двойные прыжки на скакалке. За один прыжок прокручиваем скакалку два раза
3. Бег на месте через скакалку
4. Прыжки из стороны в сторону
5. Прыжки со скакалкой в разножку
6. Прыжки на одной ноге
7. Прыжки со скакалкой с перекрестом.

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.

- Медбол является отличным снарядом для проведения эффективной взрывной тренировки с отягощением для сжигания жира и тонуса мышц.

- Использование медбола повышает эффективность упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательной системы, поскольку снаряд создает сопротивление во всем диапазоне движений.

- Тренировки с медицинским мячом проходят в щадящем режиме для связок и суставов. Это минимизирует риск травм и повреждений. Именно поэтому медбол используют для реабилитации после травм.

- Тренировки с медицинским мячом особенно эффективны для развития мышц-стабилизаторов и укрепления корсетных мышц.

- Медбол эффективно применяется в плиометрических и кардио-тренировках для развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы и силовой выносливости.

- Мяч-утяжелитель активно используется для обучения детей и подростков, как лучший способ преодолеть страх перед упражнениями со свободными весами.

- Медбол используется для упражнений на баланс, ловкость и развитие координации.

Примеры упражнений:

1. Поворот корпуса. Стоя, мяч в руках, повороты корпуса в одну и в другую стороны.

2. Удар мяча об пол.

3. Выпады в сторону. Исходное положение стоя, мяч в руках. Делаем выпад в сторону, мячом дотрагиваемся до пола, возвращаемся в исходное положение. Повторяем в другую сторону.

4. Приседания по диагонали. Исходное положение стоя, мяч в руках. Приседаем и дотрагиваемся мячом пола у правой ноги, вставая уводим мяч вверх по диагонали влево. Повторяем на другую сторону.

5. Плиометрические выпады. Мяч в руках. Прыжки в разножку со сменой ног.

6. Бег с высоким подъемом колен. Мяч перед животом. Бег на месте, тянемся коленом к мячу.

7. Конькобежец. Прыжки из стороны в сторону с мячом в руках.

8. Берпи. Мяч в пол, прыжком упор лежа, прыжком обратно и прыжок вверх. Мяч в руках все время.

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 5х5, 7х7 и 10х10

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

- Тренировка быстрых ног.

- Работа ног при изменяющемся темпе и направлениях.

- Развитие скорости, ловкости.

Примеры упражнений:

1. перескоки из одного кольца в следующие

2. прыжки по кольцам на двух ногах в разных направлениях

3. прыжки на одной ноге по разным схемам движения

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.

Упражнения с барьерами могут быть как разминочными для поднятия общего тонуса, так и частью основной тренировки. В первую очередь этот инвентарь помогает в развитии координации, быстроты движений и ловкости.

Основные упражнения, связанные с барьерами — беговые и прыжковые:

1. простой бег с перешагиванием;
2. бег спиной;
3. бег с вращением рук;
4. бег с высоко поднятыми коленями;
5. прыжки двумя ногами или “перескоки”;
6. прыжки на одной ноге или с переменной ног.
7. Оббегание барьеров с разных сторон.

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.

Примеры упражнений:

1. Занятия йогой и стретчингом
2. Физические упражнения лежа: упражнения на пресс и спину и т.д.

Тренировочные маты. Маты необходимы для выполнения упражнений лежа (на мышцы спины, брюшного пресса). Также используются для занятий по растяжке и координации (например, научить футболистов правильно падать без риска получить травму).

Примеры упражнений:

1. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, скручиваем корпус — работают мышцы брюшного пресса. Выдох - скрутка, вдох - вернулись на исходную позицию.
2. Лежа на животе отрываем от пола ноги и верх корпуса — работают мышцы спины и ягодицы. Выдох — вверх, вдох — вернулись вниз.
3. Падения в стороны и вперед. Отработка наиболее безопасной техники.
4. Лежа на спине, руки под ягодицами, подъем вверх прямых ног до угла 90 градусов — работают мышцы брюшного пресса
5. Кувырок вперед. Упражнение тренирует координацию и вестибулярный аппарат.
6. Стойка на лопатках. Укрепляет и развивает большие группы мышц тела, в частности, поясничные мышцы, живот, плечи, ноги. Также способствует развитию координации движений и вестибулярного аппарата.
7. Босиком прыжки на месте на матах. Упражнение укрепляет связки и мышцы голеностопа.
8. Упражнение на пресс «сетапы». Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Вытягиваем руки и дотрагиваемся до пола. Рывком с помощью рук и мышц брюшного пресса поднимаем корпус и дотрагиваемся до пола между стоп. С круглой спиной возвращаемся в исходное положение.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, независимо от ее этапа включают:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются Академией на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка

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 учебно-тренировочного процесса и в целях неуклонного роста мастерства исключительно важно учитывать взаимосвязь физической и технической подготовки футболистов. Правильная организация учебно-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.

На учебно-тренировочном 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 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.

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.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-тренировочных занятий.

Одной из задач Академии 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 учебно-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.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить ее.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правило заполнения судейских карточек, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и дать задание изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Год освоения программы	Знания и умения обучающихся	Кол-во часов
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
1-ый	Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Овладение навыками судейства.	10-19
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	10-19
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации	10-19
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	12-25
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований	12-25
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		

Весь период	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований по всем дисциплинам избранного вида спорта. Привлечение к регулярному судейству соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Спортивный судья по спорту третьей категории»	25-38
-------------	--	-------

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

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

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, стандартизованные функциональные пробы, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и т.п.)

Выбор средств восстановления определяется:

- возрастом;
- спортивной квалификацией;
- индивидуальными особенностями спортсменов;
- этапом подготовки;
- задачами учебно-тренировочного процесса;
- характером и особенностями построения тренировочных нагрузок;
- арсеналом средств восстановления функционального состояния.

При выборе восстановительных средств следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель интегральной подготовки в футболе - дать занимающимся футболом те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной деятельности в соревновательной деятельности юных футболистов. Она включает два взаимосвязанных раздела - теоретическую подготовку, обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, а также развитие у юных футболистов специальных способностей.

Универсальным средством подготовки к соревнованиям будет являться интегральная подготовка. В процессе интегральной подготовки используется индивидуальный метод построения занятий, согласно игровой функции. Для этого необходимо учитывать психолого-физиологические особенности учащихся, уровень подготовленности и дифференцировать содержание упражнений согласно игровой функции. Главной задачей учебно-тренировочных занятий является оптимизация технико-тактической подготовки через интеграцию техники и тактики игровых действий

15. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Соблюдение техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий	август	Соблюдения правил по технике безопасности во время занятий на открытых и закрытых площадках, во время поездок на транспорте и антитеррористической безопасности.
Правила вида спорта	сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
История возникновения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

олимпийского движения		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	февраль-март	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	апрель-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	июль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Соблюдение техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий	август	Соблюдения правил по технике безопасности во время занятий на открытых и закрытых площадках, во время поездок на транспорте и антитеррористической безопасности.
Олимпийское движение. Роль и место физической	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

культуры в обществе. Состояние современного спорта		международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	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	июнь- июль	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 отдельной спортивной дисциплине вида спорта «футбол»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельной спортивной дисциплине вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «футбол» учитываются Академией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы 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 спортивной дисциплине вида спорта «футбол».

В соответствии с приказом Министерства спорта Республики Крым №120 – ОД от 22.02.2023 «о работе учреждений\ организаций, реализующих программы спортивной подготовки и дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта на территории Республики Крым в АИС «Мой спорт» в АНО ДО СШ «Академия футбола Крыма» предусмотрена форма обучения с применением АИС «Мой спорт».

Обучение осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений.
2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений (АИС «Мой спорт» и пр.).
3. Контроль посещаемости и выставление оценок за учебно-тренировочное занятие в приложении АИС «Мой спорт».

В условиях самостоятельной работы (самоподготовки), ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций предусмотрена дистанционная форма обучения с использованием АИС «Мой спорт».

Дистанционное обучение - это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта во время самостоятельной работы (самоподготовка). Дистанционное обучение – взаимодействие тренера-преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Используемые формы работы:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, заданий определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по виду спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств - гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определение уровня самочувствия в АИС «Мой спорт».

3. Контроль выполнения заданий и выставление оценок.

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
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
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
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	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			
				(этап спортивной)				спортивного)			
				ко	ли	че	ст	ср	ок	эк	сп
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1				1			
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2				1			
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	1				1			
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-				-			
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1				1			
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	1				1			
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	1				1			
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	1				1			
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2				1			
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	2				1			
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	2				1			
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1				1			
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	1				1			

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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован

Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочного процесса

В Программе даны методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (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://studopedia.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-psiologicheskoy-podgotovki-i-gotovnosti-sportsmena-k-sorevnovaniyu/osobennosti-psiicheskoy-napryazhennosti-vo-vremya-sorevnovaniy.html
22	Студенческая библиотека онлайн	http://studbooks.net/750243/turizm/metody_priemy_psiologicheskoy_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.
-