

Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»  
Бугульминского муниципального  
района Республики Татарстан  
(МБУ ДО «ДЮСШ № 2»)

Татарстан Республикасы  
Бөгелмә муниципаль районы  
«2-иче балалар яшүсмерләр спорт мәктәбе»  
өстәмә белем биру  
муниципаль бюджет оешмасы

СОГЛАСОВАНО  
Решением педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»  
Протокол № 1  
«05» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»  
С.В. Горшенин  
*« 5 » августа 2016 г.*



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 147.

### Срок реализации программы

на начальной подготовке – 3 года;  
на учебно-тренировочном этапе – 5 лет;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;  
на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

### Разработчики программы:

Богомолова Анна Викторовна - заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе.

г. Бугульма, 2016 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
I	Нормативная часть	6
1.1	Основные задачи деятельности «ДЮСШ №2» на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку	6
1.2	Режим тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности	8
1.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	11
1.4	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые результаты	12
1.5	Структура годового цикла	13
1.6	Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
1.7	Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и иным условиям	17
II	Методическая часть	19
2.1	Учебный план	19
2.2	Планирование подготовки	26
2.2.1	Перспективное планирование	26
2.2.2	Этапы и текущее планирование	27
2.2.3	Планирование тренировочного занятия	31
2.2.4	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	33
2.3	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	35
2.3.1	Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах	35
2.3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	37
2.3.3	Некоторые особенности структурной организации тренировочных нагрузок	40
2.3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	46
2.3.5	Форматы детско-юношеских соревнований по футболу	46
2.3.6	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	48
2.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	49
	Перечень информационного обеспечения	51

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа многолетней спортивной подготовки по виду спорта футбол разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – ФССП), на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, на основе типовых, примерных программ по футболу, с учетом опыта работы лучших тренеров детского и юношеского футбола России по подготовке квалифицированных спортсменов.

Данная программа адаптирована к деятельности и условиям МБУ ДО «ДЮСШ №2» г. Бугульмы на период действия нормативных документов новой системы оплаты труда, утвержденных в Республике Татарстан.

### Характеристика вида спорта

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

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

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

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

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

В процессе многолетней подготовки ДЮСШ № 2 осуществляют решение следующих задач:

1. Привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям футболом (как мальчиков, так и девочек);
2. Обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
3. Стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специально-физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
4. Готовить волевых игроков-личностей, преданных спорту;
5. Стремиться к тому, чтобы воспитанники школы играли в юношеских сборных командах Республики Татарстан, России и в перспективе – в молодежной и национальной сборных командах.

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.

Футбол - игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

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

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

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

Программа предусматривает:

1. взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
2. приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
3. преемственность программного материала по периодам годовых циклов, и в нужных случаях его вариативность в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся

самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на каждые два года обучения. Причем для данных возрастов излагается лишь новый материал. Если футболисты данной группы достаточно быстро освоили предусмотренный программой материал, тренер может досрочно перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для более старших групп. Для закрепления и совершенствования пройденного материала используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп.

В зависимости от условий тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование тренировочного процесса.

#### Система многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

1. оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
2. рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
3. строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

#### Этапы спортивной подготовки

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

#### **Краткая характеристика этапов многолетней подготовки:**

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

*Этап начальной подготовки.* К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* – работа направлена на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; обеспечение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

*Этап высшего спортивного мастерства* - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов направленная на повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Нормативная часть программы содержит основные задачи деятельности ДЮСШ № 2 на этапах подготовки, режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности, предельные тренировочные нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового цикла.

В программе представлены примерные учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования.

## **I НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Основные задачи деятельности «ДЮСШ № 2» на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми МБУ ДО «ДЮСШ №2» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

*Задачи этапа начальной подготовки:*

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

*Задачи тренировочного этапа*

*- (начальная специализация):*

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту, выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.  
- (углубленная специализация):
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.
- Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

ДЮСШ, для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст зачисления на этапы спортивной подготовки  
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку  
в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

(Приложение №1 к ФССП)

Таблица 1

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Мин. возраст зачисления в группы (лет)</i>	<i>Мин. наполняемость групп (чел.)</i>
Этап начальной подготовки	3	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта футболу  
(Приложение №4 к ФССП)**

Таблица 2

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения:
Скоростные способности	3	3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
Мышечная сила	2	
Вестибулярная устойчивость	2	
Выносливость	3	
Гибкость	2	
Координационные способности	2	
Телосложение	1	

**1.2. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности**

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности (табл.3).

Таблица 3

Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Начальной (предварительной) подготовки	До 1 года	6	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ)
	Свыше 1 года	7	
Тренировочный (начальной и углубленной специализации)	До двух лет	9	Выполнение КНТ
	Свыше двух лет	12	Выполнение КНТ
Совершенствования спортивного мастерства		14	Выполнение КНТ, I спортивный разряд



Высшего спортивного мастерства		14	Выполнение КНТ, кандидат в мастера спорта
--------------------------------	--	----	---

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группы.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальному плану обучающихся на период их активного отдыха. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые занятия; индивидуальные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренер (тренера–преподавателя) по виду спорта футбол допускается привлечение дополнительного второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно ФССП (таблица 4).

**Перечень тренировочных сборов**  
(приложение №10 к ФССП)

Таблица 4

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальная число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется Школой
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям РТ	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенно этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней				Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих

					спортивную подготовку на определенно этапе
--	--	--	--	--	--

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи, с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

### **1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.**

**В таблице 5** показано соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам в процентах.

Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального тренировочного эффекта (ТЭ) каждого упражнения. ТЭ подавляющего большинства футбольных упражнений многосторонние.

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуется:

- техника футбола;
- тактика футбола;
- специальная физическая подготовленность (активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения, средняя ЧСС повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12мМ и т.д.);
- психическая подготовленность (например, преодоление утомления в специализированных тренировочных упражнениях).

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное соотношение этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах спортивной подготовки, в разных циклах.

Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

В основу многолетней подготовки футболистов должны быть положены особенности возрастного развития организма. Так, в возрасте от 10 до 15 лет, когда в организме юных спортсменов происходят бурные морфофункциональные перестройки, обусловленные половым созреванием, по мере увеличения возраста отмечается увеличение способности к выполнению тренировочных нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости. В возрастном периоде от 16 до 18 лет и старше футболисты способны выполнять достаточно жесткие, по своим рабочим параметрам, тренировочные нагрузки, характерные для квалифицированных футболистов.

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол, % (приложение №2 к ФССП)**

Таблица 5

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	4 - 6	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17	9 - 11

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-16 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

(Приложение №9 к ФССП)

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	
	1	2	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	24	28
Количество тренировок в неделю	4	4 - 5	5 - 6	5-6	5 - 7	5-7	5-7	7 - 12	7-12
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	312	312	364	364	364	624	624

#### 1.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами,

товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

**В таблице 6 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

*Основные соревнования.* Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности (приложение 3 к ФССП)

Таблица 7

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся ДЮСШ, проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 1.5. Структура годичного цикла

В работе с юными футболистами 8-12 лет не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая. Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

#### Подготовительный период

Задача этого периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов и на этой основе совершенствовать технико-тактическое мастерство. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

В начале подготовительного периода, когда совершенствуются в основном аэробные возможности, планируются малоинтенсивные и длительные нагрузки. В основном используется непрерывный вид работы (равномерный, переменный). Кроссы, игровые упражнения выполняются с интенсивностью от умеренной до субмаксимальной.

С самого начала большой объем отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость и в меньшей степени скорость.

К концу этапа завершается подготовка к проведению состязаний и адаптация организма юных спортсменов к большим напряжениям, предъявляемых состязанием.

Значительно увеличивается внимание к СФП, прежде всего к скоростно-силовой. В полном объеме выполняются упражнения в технике и тактике, шире применяются упражнения для развития быстроты и всех ее составляющих (быстрота движений, реакции, мышления), развитие специальной выносливости. Планируются нагрузки аэробно-анаэробной направленности.

### **Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный (табл.8)**

Таблица 8

<b>Общеподготовительный этап</b>	<b>Специально-подготовительный этап</b>
<p><b>Основная направленность</b> характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы.</p> <p><b>Физическая подготовка</b> направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость). Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП.</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b> направлена на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий и освоение новых. Удельный вес средств ОФП несколько</p>	<p><b>Основная направленность</b> на непосредственное становление спортивной формы.</p> <p><b>Физическая подготовка</b> направлена на дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики вида спорта).</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b> направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основным средством служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Более широко используется интервальный и соревновательный методы. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они</p>

<p>превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).</p>	<p>не должны подменять тренировочной работы. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.</p>
--	--

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

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

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

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных спортсменов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов.

Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления, в командных видах спорта – на взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

Переходный период.

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

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

В этом периоде спортсмены должны пройти курс диспансеризации, если необходимо лечение и профилактику.

### **1.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства футболистов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и

соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности футболиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности, как при командных тренировочных занятиях, так и индивидуальных. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в ДЮСШ на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Необходимо ведение футболистами дневников индивидуальных подготовок, в которых отражалось бы содержание тренировочной работы (сроков, результатов текущего этапного и итогового контроля).

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера. Игрок должен владеть универсальной техникой, уметь достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый «по своему», с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуальность нагрузки;
- тренировку важнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторной подготовки, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание оптимальных условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.



## **1.7. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и иным условиям**

ДЮСШ, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

### **1.7.1. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

1.7.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

1.7.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

1.7.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 10-11);



								(месяцев)
Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6
Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6
Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12
Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
Трусы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6
Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12
Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6

## II. Методическая часть

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- выполнение учебного плана;
- переводных (контрольных) нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

### 2.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. учебный план на 52 недели, в том

числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальному плану обучающихся на период их активного отдыха приведен в табл.12.

## У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Таблица 12

Группа	Часы в неделю	Часы за 46 недель	Часы за 6 недель	Всего часов
НП-1	6	276	36	312
НП-2	8	368	48	416
НП-3	10	460	60	520
Т-1	12	552	72	624
Т-2	14	644	84	728
Т-3	16	736	96	832
Т-4	18	828	108	936

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовке, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства приведены в таблицах 13-18.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Помимо этого тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых *высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.*

Используя план-график спортивной подготовки по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится ***теоретическая подготовка*** главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все учащиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

***Практический материал*** программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться ***физической подготовке***. Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

***Специальная физическая подготовка*** должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

**Тактическая подготовка** играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

**Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования.** В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами подготовки, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности обучающихся спортивной школы по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической, а также теоретической подготовке.

**Примерный** план-график спортивной подготовки для групп начальной подготовки (нагрузка 6 часов в неделю)

Таблица 13

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теоретические занятия	6				1	1		1		1		1	1
II. Практические занятия													
1. ОФП	92	8	8	8	10	8	8	8	8	6	6	6	8
2. СФП	25	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка	126	14	14	12	12	12	10	8	10	8	8	10	8
4. Тактическая подготовка	36			4		2	4	6	4	2	6	4	4
85. Учебные и тренировочные игры	20	2	2			1	2	4	2	3	4		
6. Контрольные игры	7	2				2		1		2			
Всего часов:	312	28	26	26	26	28	26	29	26	24	26	23	23

**Примерный** план-график спортивной подготовки для групп начальной подготовки свыше года (нагрузка 8 часов в неделю)

Таблица 14

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теоретические занятия	9	1		1	1			1	1	1	1	1	1
II. Практические занятия													
1. ОФП	122	10	10	10	11	11	12	11	10	9	9	9	10
2. СФП	38	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3
3. Техническая подготовка	170	18	17	15	18	16	17	10	12	11	13	12	11
4. Тактическая подготовка	43			4		3		7	6	4	4	7	8
5. Учебные и тренировочные игры	24		2			2	2	4	2	4	4	3	1
6. Контрольные игры	10	3	2	2						3			
Итого часов:	416	35	34	35	35	35	34	36	34	35	34	35	34
Всего часов:	416	35	34	35	35	35	34	36	34	35	34	35	34

**Примерный** план-график спортивной подготовки для тренировочных групп 1-ого года обучения (нагрузка 10 часов в неделю)

Таблица 15

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		соревновательный		переходный		подготовительный		соревновательный					

		2 сор-ый				1 сор-ый				2 сор-ый			
I. Теоретические занятия	21	1	2	2	2		3	1	3		4	2	1
II. Практические занятия													
1. ОФП	128	9	9	16	16	13	12	10	10	9	8	8	8
2. СФП	46	4	4	2	2	4	6	4	4	4	4	4	4
3. Техническая подготовка	190	14	19	12	11	13	13	17	14	22	18	18	19
4. Тактическая подготовка	60	6	4	2	5	4	6	6	7	5	5	5	5
5. Учебные игры	34	4	2	3	4	2	2	2	4	3	2	4	2
6. Контрольные игры и соревнования	29			4		6		6		1	6		6
7. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	12	3			3					3		3	
8. Восстановительные мероприятия		Вне сетки											
Всего часов:	520	41	40	41	43	42	42	46	42	47	47	44	45

**Примерный** план-график спортивной подготовки для тренировочных групп 2-ого года обучения (нагрузка 12 часов в неделю)

Таблица 16

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Периоды		соревновательный	переходный	подготовительный	соревновательный								
		2 сор-ый			1 сор-ый				2 сор-ый				
I. Теоретические занятия	30	3	4	4	1	2	3	2	3	2	1	2	3
II. Практические занятия													
1. ОФП	150	11	11	18	18	21	12	10	11	11	8	11	9
2. СФП	60	4	4	4	4	4	7	7	8	4	4	6	4
3. Техническая подготовка	219	19	19	18	18	16	18	19	19	19	17	19	18
4. Тактическая подготовка	67	6	8	3	4	4	4	5	6	8	6	8	6
5. Учебные игры	44	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4
6. Контрольные игры и соревнования	40	4		4		5		5		6	8		8
7. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	14		4		2					4		4	
8. Восстановительные мероприятия		Вне сетки											
Всего часов:	624	49	54	55	51	54	48	51	51	57	48	54	52

**Примерный** план-график спортивной подготовки для тренировочных групп 3-ого года обучения (нагрузка 14 часов в неделю)



Таблица 17

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		соревновательный 2 сор-ый	переходный	подготовительный	соревновательный								
					1 сор-ый				2 сор-ый				
I. Теоретические занятия	29	2	4	4	6	1	4	2	3	1	1		1
II. Практические занятия													
1. ОФП	163	11	15	23	25	21	11	9	8	8	11	9	12
2. СФП	69	4	5	5	8	5	8	8	6	3	5	9	3
3. Техническая подготовка	224	18	20	12	9	15	16	18	23	22	21	27	23
4. Тактическая подготовка	135	14	12	8	5	8	11	12	13	19	12	9	12
5. Учебные и тренировочные игры	49	2	6	6	4	2	5	4	6		2	6	6
6. Контрольные игры и соревнования	40	5			4	6		6		6	7		6
7. Инструкторская и судейская практика	9					2		2	2			3	
8. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	10	4				2				4			
9. Восстановительные мероприятия		Вне сетки											
Всего часов:	728	60	62	58	61	62	55	61	61	63	59	63	63

**Примерный** план-график спортивной подготовки для тренировочных групп 4-ого года обучения (нагрузка 16 часов в неделю)

Таблица 18

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		соревновательный 2 сор-ый	переходный	подготовительный	соревновательный								
					1 сор-ый				2 сор-ый				
I. Теоретические занятия	34	3	5	5	6	1	4	2	3	1	1	2	1
II. Практические занятия													
1. ОФП	184	11	17	26	30	22	13	11	10	8	12	12	12
2. СФП	85	5	6	6	10	6	10	10	8	4	6	10	4
3. Техническая подготовка	251	22	22	15	10	16	17	21	25	24	25	28	26
4. Тактическая подготовка	151	16	14	9	6	8	12	13	14	22	13	10	14
5. Учебные игры	57	3	7	8	4	2	6	4	6		4	7	6
6. Контрольные игры и соревнования	49	7			4	7	2	6		8	6		9
7. Инструкторская и судейская	9					2		2	2			3	

практика													
8. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	12	4				4				4			
9. Восстановительные мероприятия	Вне сетки												
Итого часов:	798	68	66	64	64	67	60	67	65	70	66	70	71
Всего часов:	832	71	71	69	70	68	64	69	68	71	67	72	72

**Примерный** план-график спортивной подготовки для тренировочных групп 5-ого года обучения (нагрузка 18 часов в неделю)

Таблица 19

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		соревновательный 2 сор-ый	переходный	подготовительный	соревновательный								
					1 сор-ый			2 сор-ый					
I. Теоретические занятия	44	4	4	4	4	2	5	4	5	3	3	3	3
II. Практические занятия													
1. ОФП	200	12	19	28	28	26	18	15	12	10	11	11	10
2. СФП	120	6	9	12	8	10	12	18	15	8	8	6	8
3. Техническая подготовка	260	24	20	19	20	21	20	20	20	26	20	24	26
4. Тактическая подготовка	176	18	13	8	14	10	12	15	16	14	15	19	22
5. Учебные игры	60	6	5	5	2	2	4	4	6	8	6	6	6
6. Контрольные игры и соревнования	52	4	2	2	2	2	4	2	4	6	10	8	6
7. Инструкторская и судейская практика	10		2			2					2	4	
8. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	14	4	4							6			
9. Восстановительные мероприятия	Вне сетки												
Итого часов:	892	74	74	74	74	73	70	74	73	78	72	78	78
Всего часов:	936	78	78	78	78	75	75	78	78	81	75	81	81

## 2.2. Планирование подготовки

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе следующих документов: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

### 2.2.1. Перспективное планирование

Перспективное планирование осуществляется начиная с этапа специализации. План составляют на 2-3 года для футболистов младшего возраста (11-14 лет) и на 3-4 года – для учебных групп старшего возраста.

Перспективный план должен включать следующие основные разделы (примерная форма перспективного плана:

- Краткая характеристика учебной группы.
- Цель и основные задачи на планируемый период.
- Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
- Основные соревнования, планируемые результаты в каждом году.
- Контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам (отражаются требования к подготовленности юных футболистов).
- Общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки.
- Общие и специфические параметры тренировочной нагрузки.
- Комплектование учебной группы.
- Педагогический и врачебный контроль (система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации).
- График учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годовичного цикла начинался, и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годовичного цикла.

### **2.2.2. Этапное и текущее планирование**

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрывается объем и динамика нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. В этом цикле нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь затем примерно в том же порядке после отдыха. Состязание здесь является только средством тренировки. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

Межигровым именуется цикл, в котором нагрузка варьируется между двумя состязаниями. Здесь состязание уже выступает преимущественно как цель тренировки. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);

- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузок и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузок, волнообразность распределения нагрузок.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

Ориентировочные программы построения тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки для юных футболистов на этапах подготовки представлены в таблицах 19-22.

#### **Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки, 6 ч в неделю**

Таблица 19

<i>День Мкц</i>	<i>Преимущественная направленность</i>	<i>Доз-ка (мин)</i>	<i>Нагрузка</i>
1-й день	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике ведения мяча и обводки. Игра в мини-футбол 3x3	90	Средняя
2-й день	Развитие ловкости и координации движения: элементы акробатики, эстафеты. Подвижные игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям (выбор места, открывания, передачи мяча). Спортивные игры, мини-футбол	90	Средняя
3-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, «челночный бег», игры с мячом. Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям: спортивные игры, мини-футбол.	90	Средняя

#### **Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки, 8 ч в неделю**

Таблица 20

<i>День Мкц</i>	<i>Преимущественная направленность</i>	<i>Доз-ка (мин)</i>	<i>Нагрузка</i>
1-й день	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры. Обучение технике ведения и ударов по мячу. Игра в	90	Средняя

	мини-футбол		
2-й день	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.	90	Средняя
3-й день	Повышение общей физической подготовленности: спортивные и подвижные игры. Обучение технике ведения мяча и обводки.	90	Средняя
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла  
для тренировочных групп, 10 ч в неделю**

Таблица 21

<i>День Мкц</i>	<i>Преимущественная направленность</i>	<i>Доз-ка (мин)</i>	<i>Нагрузка</i>
1-й день	Развитие ловкости: акробатические упражнения, игры. Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обманные движения, удары по мячу ногами.	90	Средняя
2-й день	Развитие быстроты, гибкости: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег», старты. Обучение технике передач мяча в движении, игра в стенку	90	Средняя
3-й	Активный отдых	90	Малая
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол	90	большая
5-й день	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла  
для тренировочных групп, 12 ч в неделю**

Таблица 22

<i>День Мкц</i>	<i>Преимущественная направленность</i>	<i>Доз-ка (мин)</i>	<i>Нагрузка</i>
1-й день	Развитие ловкости: акробатические упражнения, игры. Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обманные движения, удары по мячу ногами.	90	Средняя
2-й день	Развитие быстроты, гибкости: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег», старты. Обучение технике передач мяча в движении, игра в стенку	90	Средняя
3-й день	1. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом.	90	средняя

	Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.		
5-й день	Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол	90	большая
6-й	Активный отдых		
7-й день	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

Ориентировочные программы построения тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода и соревновательном периоде для юных футболистов на этапах подготовки (специализации) представлены в таблицах 23-25.

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для тренировочных групп  
в обще-подготовительном периоде, 12 ч в неделю**

Таблица 23

<i>День Мкц</i>	<i>Преимущественная направленность</i>	<i>Доз-ка (мин)</i>	<i>Нагрузка</i>
1-й день	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию. 2.Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений.	45 45	малая
2-й день	1.Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями. 2.Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание»и «открывание», смена мест.	45 45	средняя
3-й день	1. Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом. 2. Мини-футбол.	60 75	большая
4-й день	1.Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 2.Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
5-й день	1.Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. 2.Мини-футбол	75 60	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
7-й день	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для тренировочных групп  
в специально-подготовительном периоде, 12 часов в неделю**

Таблица 24

<i>Дни Мкц</i>	<i>Преимущественная направленность</i>	<i>Доз-ка (мин)</i>	<i>Нагрузка</i>
1-й	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой	90	средняя

день	тренировки		
2-й день	1. Техничко-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения	45	средняя
	2. Мини-футбол или двухсторонняя игра	45	
3-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера.	45	большая
	2. Игровые упражнения 5х3, 4х3, 3х2.	45	
4-й день	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45	
5-й день	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3х3 с четырьмя воротами, 5х5, эстафеты с мячом)	90	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
7-й день	Техничко-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для тренировочных групп  
в соревновательном периоде, 12 часов в неделю**

Таблица 25

<i>Дни Мкц</i>	<i>Преимущественная направленность</i>	<i>Доз-ка (мин)</i>	<i>Нагрузка</i>
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участия в календарной игре		
2-й день	1. Теория – разбор игры.	45	средняя
	2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	45	
3-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости.	45	большая
	2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3х3, 4х3, 3х2	45	
4-й день	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
5-й день	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	90	средняя
6-й день	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	90	большая

### 2.2.3. Планирование тренировочного занятия

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

Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

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

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

Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность урока колеблется от 45 мин до трех и более часов. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

#### *Подготовительная часть.*

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

педагогическая подготовка (концентрация внимания);

психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений с мячом, быстрой оценки возникающей ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,

Упражнения статического характера (5-10 сек);

Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);

Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.



ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

*Основная часть* направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями: Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

*Заключительная часть* (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, пробитие одиннадцатиметровых).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Урок завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:

110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;

150-180 уд/мин – значительное утомление;

180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип уроков разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

#### **2.2.4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

Обучение и тренировка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждый урок отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки.

Каждый урок строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Сам урок строят по определенному

плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач урока:

Образовательная (ознакомить, изучать, обучать, закреплять, совершенствовать)

Развивающая (развивать, способствовать развитию).

Воспитательная (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.)

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

### **Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий**

#### 1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### 2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

#### 3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть*

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических взаимодействий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнение на внимание.

### **2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

#### 2.3.1 Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах

Группы начальной подготовки (НП) (8-10 лет)

Мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

Тренировочные группы (11-12 лет)

В работе с футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтения отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо: мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

#### Тренировочные группы (13-15 лет)

В возрасте 13-15 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощениями до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 20 м с короткими интервалами отдыха (15-30с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 сек с интервалами отдыха 1,5-2,5мин), (таблица 37). В тренировочных группах (13-15 лет) большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

Тренировочные группы (16-18 лет) вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Упражнения подбираются:

по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);  
по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);  
по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице 36, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

#### Направленность тренировочной нагрузки

Таблица 26

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
Интенсивность	75-85% от	90-95% от	95-100% от	Максимальная

упражнений	максимальной	максимальной	максимальной	
Продолжительность	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20с до 2-2,5 мин.	Бег 20-70м до 6-8с	Бег на 15-60м от 2,5 до 7с
Интервалы между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 до 2 мин.	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления
Характер отдыха	Работа низкой интенсивности	Ходьба	Ходьба	Ходьба, работа низкой интенсивности
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4-5 в серии	8-10 и более в серии
Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25-30мин	До 8-10 мин	До 10 мин

### 2.3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильным юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности. Тренировочные нагрузки рациональны только при правильном долговременном планировании всей тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

Под нагрузкой понимают:

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействий этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

Направленность – характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.

На этапе специализации и совершенствования (старше 16 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

Специализированность – связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению.

На основе величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяются на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

Объем нагрузки – общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий) – (регистрация: количество дней на проведение тренировочных занятий, количество тренировочных занятий, количество часов, затраченных на тренировочные занятия).

Интенсивность нагрузки:

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

Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова величина ответной реакции на нее организма футболиста.

Классификация нагрузок:

Запредельные – превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

Околопредельные – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяют на тренировках.

Большие – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.

Средние – эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

Малые – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними и малыми нагрузками.

Большие нагрузки – бессистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

### Классификация нагрузок по ЧСС

Таблица 27

ЧСС уд/мин	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131-150	Умеренная
151-165	Средняя
166-180	Большая
Свыше 180	Максимальная

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния здоровья и от уровня накопленного мастерства.

Правильное соотношение объемов нагрузки тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на разных этапах спортивной подготовки, в разных циклах и максимальный объем тренировочной нагрузки (см. раздел 1.3. таблицы 5-6).

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонны рост на протяжении ряда лет.

Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных футболистов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной. На этапе спортивного совершенствования эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые + скоростные + на выносливость или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость. Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятий, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие – отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливость (перед занятиями скоростного и скоростно-силового характера).

В 16 лет темп роста тренировочных нагрузок не должен быть большим.

В 12-17 лет даже неспецифическая тренировочная нагрузка, в результате естественного роста и развития юноши, сопровождается улучшением спортивных результатов.

В 14-16 лет функциональные сдвиги после игр выражены в большей степени, чем после тренировки.

От 15 до 16 лет можно значительно повышать как объем, так и интенсивность тренировочных нагрузок.

Этот возраст не требует «щадящего режима», однако необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

При нагрузках  $M_x$  и большой мощности в возрасте 14-18 лет в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции.

После нагрузки 60% от  $M_x$  происходит резкое ухудшение результатов зрительно-моторной реакции.

Занятия с малыми и средними нагрузками – один из факторов интенсификации процессов восстановления после занятий с большими нагрузками. Главное, чтобы последующее занятие имело другую направленность.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм все упражнения в зависимости от частоты пульса можно условно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю, высокую.

К упражнениям низкой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120-130 уд/мин: простой бег по кругу, ходьба в разных положениях, ведение мяча без ускорений, удары по воротам из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50-65% от максимальной.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130-165 уд/мин. При скорости выполнения 70-80% от максимальной: бег из разных стартовых положений, разнообразные ускорения (на 20-30м) и рывки (на 10-15м),

прыжки в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча после ведения, ведение мяча на ограниченной площади,

### 2.3.3. Некоторые особенности структурной организации тренировочных нагрузок

Возрастные особенности младших школьников (10-12 лет) требуют очень внимательного индивидуального подхода. Дети в этом возрасте имеют более низкий уровень развития наиболее важных психофизиологических функций, чем подростки. Необходимо отметить, что функциональные возможности юного футболиста определяются, прежде всего, состоянием его здоровья и индивидуальными особенностями, которые в значительной степени связаны со спортивным отбором и характером тренировочной работы. Под влиянием тренировки у юных футболистов формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на различные виды нагрузок.

Наступление периода полового созревания (11-12 лет) сопровождается усилением развития репродуктивной функции со всеми сложнейшими пубертатными перестройками. Происходит активное формирование морфофункциональных систем и двигательных функций. В течение этого возрастного периода можно рекомендовать интенсивное использование различных средств и форм физического воспитания.

Самыми оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 28).

#### Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 10-12 лет

Таблица 28

№ п/п	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1.	Скоростно-силовая выносливость	+								
2.	Скоростная выносливость	+	+		+					
3.	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+				
4.	Скоростные качества	+	+		+					
5.	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6.	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7.	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
8.	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.



В тренировочном процессе с юными футболистами подросткового возраста возникают большие сложности. Происходит бурное развитие различных систем и функций. Идет ускоренное развитие мускулатуры, усиливается деятельность эндокринных желез, обуславливающих не только различные, но и плохо предсказуемые реакции на мышечную деятельность.

Однако в это же время, высокого уровня развития достигает суставно-связочный аппарат мышц и сухожилий. Координационные способности и структура мышечных волокон приближается к уровню взрослого человека.

Повышенная возбудимость ЦНС обуславливает высокий процент ошибочных реакций, снижение пространственных, временных и силовых дифференцировок двигательного действия. Происходит стабилизация выносливости и создаются благоприятные условия для развития специальной выносливости при наличии высокой работоспособности и функциональных возможностей систем энергообеспечения.

Отмечаются высокие темпы прироста скоростных качеств за счет скоростно-силовых проявлений. Это требует строгого соответствия тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма.

Оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 29).

а) для развития скоростной выносливости:

Нагрузки малого и среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

в) для развития специальной выносливости:

Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;

Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;

Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;

Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

з) для поддержания функционального состояния:

Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

### **Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 13-15 лет**

Таблица 29

№ п/п	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1.	Скоростно-силовая выносливость	+	+							
2.	Скоростная выносливость	+	+		+					
3.	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+				
4.	Скоростные качества	+	+	+	+					
5.	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6.	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7.	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
8.	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

К началу юношеского возраста основные физиологические системы уже достигли своей зрелости, Однако в организме еще происходят существенные гормональные

перестройки, связанные с половым созреванием. Продолжают совершенствоваться взаимоотношения между отдельными звеньями эндокринной системы, обеспечивающие упрощение регуляторных процессов. Отмечается резкое расширение резервных возможностей всех органов и систем. Это происходит за счет развития функциональных возможностей периферических органов, а также за счет развития центральных механизмов управления. К 17 годам системы вегетативного обеспечения выходят на зрелый уровень функционирования (Д.А.Фарбер и др., 1990). Завершается формирование типологических свойств нервной системы. Врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности.

Все те биологические перестройки организма, а также психофизиологические особенности, связанные с окончанием периода полового созревания требуют исключительного внимания при планировании тренировочного процесса.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 4000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 30).

а) для развития скоростной выносливости:

Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

в) для развития специальной выносливости:

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

з) для поддержания функционального состояния:

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;  
 Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;  
 Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

### Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 16-18 лет

Таблица 30

№ п/п	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1.	Скоростно-силовая выносливость	+	+	+	+	+				
2.	Скоростная выносливость	+	+		+			+		
3.	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
4.	Скоростные качества	+	+		+	+		+		
5.	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6.	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7.	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+	+	+		
8.	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

У футболистов 19 лет и старше деятельность сердечно сосудистой системы при развивающих нагрузках характеризуются высоким напряжением независимо от объема нагрузки и длительности серии упражнений. При выполнении нагрузок, поддерживающих функциональное состояние, работа ССС отличается некоторой экономизацией своей деятельности.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 5000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 31).

а) для развития скоростной выносливости:

Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

*б) для развития скоростной выносливости:*

Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

*в) для развития специальной выносливости:*

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

*г) для развития скоростных качеств:*

Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

*д) для развития скоростно-силовых качеств:*

Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

*е) для развития специальных скоростных качеств:*

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

*ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:*

Нагрузки малого и среднего объема с различной продолжительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

*з) для поддержания функционального состояния:*

Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

### **Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных футболистов**

Таблица 31

№ п/п	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1.	Скоростно-силовая выносливость	+	+		+	+		+		
2.	Скоростная выносливость	+	+		+			+		
3.	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8

		+	+		+	+		+		
4.	Скоростные качества	+	+	+	+	+		+		
5.	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6.	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7.	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+	+	+		
8.	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

**Тренировочные нагрузки разного объема, с различной продолжительностью серий упражнений, направленные на развитие различных видов выносливости у футболистов**

Таблица 32

Направленность тренировочной нагрузки		Объем тренировочной нагрузки, %								
		40			70			100		
Общая выносливость	10-12 лет	2000			4000			6000		
	13-15 лет	3000			5000			7000		
	16-18 лет	4000			6000			8000		
	19 и старше лет	5000			7000			9000		
Скоростная выносливость, мин.		3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Скоростно-силовая выносливость, мин.		3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Специальная выносливость, мин.		4	6	8	4	6	8	4	6	8

#### 2.3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. КУ медленно созревающих спортсменов темпы прироста в отдельные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

#### 2.3.5. Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу (табл. 33) определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и

полей, размеры ворот (см. рисунок), № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На этапе начальной подготовки (игроки 9–11 лет) однодневные турниры также проводят на площадках сокращенных размеров с облегченными (№ 4) мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. В соревнованиях такого типа футболистам 11 лет рекомендуется проводить не более 20 официальных игр за год.

С 12 лет на тренировочном этапе юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приемов во время игр и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед.

### Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Таблица 33

Возраст, лет на 01.01	Продолжительность игры	Размеры поля	Ворота, м	Мяч №	Составы, чел.	Замены	Количество игр за год	Количество игроков в заявке					
9 лет	2x20' +10' перерыв	40x20м	3x2	4	5x5 + вратарь	С обратными заменами	Товарищеские игры и турниры одногодков	20					
10 лет	2x20' +10' перерыв	Min 60x40м	5x2	4	8x8 + вратарь			До официальных игр 20	2 игры разными составами, с офсайдами				
11 лет	2x25' +10' перерыв	Max. 68x45 м	5x2	4	8x8 + вратарь					До официальных игр 25			
12 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11		9 игроков	До официальных игр 30					
13 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5					9 игроков		До официальных игр 30	20 с офсайдами	
14 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5									9 игроков
15 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5						7 игроков			
16 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До официальных игр 45	18 с офсайдами					
17 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11				7 игроков	До официальных игр 50	18		
18 лет	2x45' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До официальных игр 50	18					

К 14–15 годам футболисты определяются по амплуа, их начинают привлекать в различные сборные (городские, региональные, национальные). В эти годы очень важно сохранить игровой потенциал и здоровье футболистов. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр. Как правило, страдают самые одаренные и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом.

### 2.3.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы.

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

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающихся опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. При отсутствии врача, у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

При планировании тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.2.2821-10 по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе для средней полосы России следует придерживаться следующих норм температурного режима:

Возраст	t°	Скорость ветра	
обучающиеся до 12 лет	-9С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-6 С°	5м/с	
	-3 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 12-13 лет	-12 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-8 С°	5м/с	
	-5 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся	-15 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в



14-15 лет	-12 С°	5м/с	сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-8 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 16-18 лет, ГССМ и ВСМ	-16 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-15 С°	5м/с	
	-10 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся

Во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер-преподаватель и обучающихся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

##### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 10 м с места (не более 2,5 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Бег 30 м с ведением мяча (не более 8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 50 см)
	Вбрасывание мяча руками на дальность (не менее 6 м)

##### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 10 м с места (не более 2,3 с)
	Бег на 15 м с места (не более 3 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 64 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 45 см)
	Пятикратный прыжок с места (не менее 12 м 10 см)

Сила	Вбрасывание мяча руками на дальность (не менее 10 м)
------	--

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 15 м с места (не более 2,55 с)
	Бег на 30 м со старта (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 52 см)
	Пятикратный прыжок с места (не менее 13 м)
Выносливость	Челночный бег (7x50) (не более 62 с)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.
3. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г.
6. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. 288 стр.
7. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник. Москва.: Академия 2011 год. 496 страниц.
8. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва.: Академия 2012 год. 256 страниц.
9. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.
10. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.
11. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры» Учебник. Советский спорт. 2012 г. 368 страниц.
12. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология» Учебник. Москва.; Академия 2006 г. 194 страниц.
13. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.
14. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.
15. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Учебник. Москва.: Академия 2001 год. 520 страниц.
16. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.
17. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.
18. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.

**Перечень Интернет-ресурсов**

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

