Муниципальное бюджетное учреждение

 дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по футболу имени А.И. Зинина»

 «УТВЕРЖДАЮ»

 Директор МБУДО

 «ДЮСШ по футболу»

 \_\_\_\_\_\_\_А.С. Медведев

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ПО ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА**

**КОМАНДНЫЕ ИГРОВЫЕ (ФУТБОЛ)**

 Срок реализации Программы: 10 лет

 Разработчик Программы:

 Инструктор-методист:

 Комарова С.Т.

 Программа одобрена

 Педагогическим советом

 МБУДО «ДЮСШ по футболу»

 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2015г.

г. Междуреченск, 2015год

 **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» разработана и утверждена МБУ ДО «ДЮСШ по футболу имени А.И. Зинина» в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Данная программа по футболу, соответствует ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

 Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 Результаты освоения Программы:

Результатом освоения Программы являются приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры.

 В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в футбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в футболе; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями):

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования техники безопасности при занятиях футболом;

 В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к футболу;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

 В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики футбола;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующие возрасту, полу и уровню одготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

 В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в футболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на три этапа обучения:

1 этап – этап начальной подготовки (3 года) – 8-11 лет

2 этап – тренировочный этап (5 лет) – 11-16 лет

3 этап –этап совершенствования спортивного мастерства (2 года) – 16-18 лет

 *Этап начальной подготовки.* На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки 8 лет. Продолжительность этапа 3 года.

*Тренировочный этап.*К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовке. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний. Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы 11 лет. Продолжительность этапа 5 лет.

*Этап спортивного совершенствования.*К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно прошедшие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности. Минимальный возраст для зачисления в группу спортивного совершенствования 13 лет. Продолжительность этапа 2 года.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

2.1.Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка обучающихся в спортивной школе.

На основании нормативной части программы и методических положений многолетней подготовки спортсменов МБУДО «ДЮСШ по футболу имени А.И. Зинина» в городе Междуреченске разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета и директора ДЮСШ.

 Результаты, показанные поступающими, обучающимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в журнал учета ДЮСШ. Приемные и переводные нормативы проводятся в начале и в конце года.

 Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовке юных футболистов. Многолетняя подготовка включает в себя этапы- начальный, тренировочный, спортивного совершенствования.

*Таблица№1*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  | Продолжительность  этапов (в годах)  |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Наполняемость  групп  (человек)  |
|  Начальной подготовки  | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный   | 5 | 11 | 12 |
|  Совершенствования  спортивного  мастерства  | 2 | 13 | 5 |

 2.2.Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не ведется. На данном этапе продолжают обучение обучающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе.

2.3.Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;

- на тренировочном этапе - 3 часа

- этап совершенствования спортивного мастерства - 4 часа;

При проведении одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

-в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах) а также в спортивно-образовательных центрах;

-участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4.Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

 *Таблица №2*

***Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований (игр) |  Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Начальной подготовки |  Тренировочный    | Совершенствования спортивногомастерства   |
| до года  | свыше  года  | до двух  лет  |  свыше двух лет  |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 |  22 | 28 | 28 | 32 |

Обучение в Учреждение проходит в режиме соответствующем возрасту и году обучения.

*Таблица№3*

***Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю/год | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| Этап начальной подготовки |
| 1-й год | 8 лет | 14 | 6/312 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2-й год | 9 лет | 14 | 7/364 |
| 3-й год | 10 лет | 14 | 7/364 |
| Тренировочный этап |
| 1-й год | 11-12 лет | 12 | 9/468 | Выполнение нормативов ОФП, СФПIII-II юн. р-дII-I юн. р-д |
| 2-й год | 12-13 лет | 12 | 9/468 |
| 3-й год | 13-14 лет | 12 | 12/624 |
| 4-й год | 14-15 лет | 12 | 15/780 |
| 5-й год | 15-16 лет | 12 | 18/936 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1-й год | 16 лет | 6 | 20/1040 | I юн. р-д – III разряд |
| 2-й год | 17 лет | 4 | 24/1248 | II разряд |

Увеличение недельной учебно-тренировочнойнагрузки и перевод учащихся вследующие группы обучения обуславливаютсястажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2.5. В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся ДЮСШ обучающимся рекомендуется:

- проходить диспансерное обследование не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является предельной максимальной нагрузкой.

На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимом работы оздоровительного учреждения.

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 имеют свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период**.** Основная задача этого периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершен­ствовать технико-тактическую подготовку для успешного вы­ступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по на­грузкам.

*Таблица№4*

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в неделю, год.***

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 12 | 15 | 18 | 20 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 364 | 468 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1040 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 260 | 312 | 312 | 312 | 312 | 364 | 364 | 624 |

Подготовка направлена на повышение функцио­нальных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восста­новление двигательных навыков и тактических умений, их совер­шенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе. Тренировочный про­цесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функцио­нальных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражне­ния без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировоч­ных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшен­ной нагрузкой.

Соревновательный период.Продолжается 5-6 месяцев. Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подгото­вительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целе­сообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать обще-подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивыс­шего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ра­нее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаи­мопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактиче­скими комбинациями.

Переходный период. Начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной дея­тельности большого

объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направ­лены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, плавание, подвижные игры и т.п.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в техни­ческой и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избе­жать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс дис­пансеризации, если необходимо - лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и меж игровых микро­циклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток вре­мени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы».

В меж игровых (соревновательных) микроциклах занятия ва­рьируются между двумя состязаниями. Основной задачей яв­ляется повышение (или поддержание) достаточного уровня тре­нированности, совершенствование технико-тактического мастер­ства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих фак­торов:

-конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки, состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности,

-необходимости повторно применять разнонаправленные упраж­нения при оптимальной связи между ними,

общего режима деятельности (особенно учебы в общеобразова­тельной школе),

-климатических условий и др.

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

В микро - циклах и макро - циклах необходимо учитывать следую­щие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;

- постепенность повышения нагрузки.

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 как 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 не полного восстановления. Во время последующего обязательного отдыха возмож­но получить мощный подъем работоспособности.

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

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих пла­нов на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатыва­ются конспекты отдельных занятий.

Следует помнить, что ни одно занятие не будет считаться полноценным без оборудования и спортивного инвентаря. Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием, проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем дополнительного образования.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

ворота футбольные (2 комплекта);

-мяч футбольный (22 штуки);

-флаги для разметки футбольного поля (6 штук);

-ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров (4 штуки);

-стойки для обводки (20 штук).

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

-насос универсальный для накачивания мячей (2 комплекта);

-мяч (медицинбол) весом от 1-5 кг (3 комплекта);

-гантели массивные от 1 до 5 кг (3 комплекта);

-сетка для переноски мячей (2 штуки).

Спортивная экипировка для групп всех этапов спортивной подготовки:

-манишка футбольная (14 штук) на группу;

Спортивная экипировка для групп тренировочного этапа:

-бутсы футбольные (от 1 пара на обучающегося);

-гетры футбольные (2 пары на одного обучающегося);

-перчатки вратарские (1 пара на одного занимающегося вратаря);

-рейтузы для вратаря (1 пара на одного занимающегося вратаря);

-свитер для вратаря (1 штука на одного занимающегося вратаря);

-трусы футбольные (2 пара на одного занимающегося);

-футболка (2 штуки на одного занимающегося);

-щитки футбольные (1 пара на одного занимающегося).

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**3.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

3.1.1.В основе многолетней подготовки обучающихся лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта:

-целевая направленность подготовки обучающихся в достижение в будущем высшего спортивного мастерства;

-уровень подготовленности обучающихся должен реализовываться в соревновательных достижениях, с условием что на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности;

-физическая подготовка обучающихся должна сочетать тренировочные средства, которые бы обеспечивали соразмерность в развитии разных физических качеств;

-содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечить перспективное опережение формирование спортивно-технических умений и навыков;

-дифференцированный подход в планировании нагрузок.

Основные задачи на каждом этапе многолетней подготовки обучающихся в Учреждении.

*Таблица№5*

***Задачи решаемые на этапах многолетней подготовки.***

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Задачи |
| Начальной подготовки | -укрепление здоровья;-формирование стойкого интереса к футболу и спорту;-выявление талантливых детей по отношению к футболу;-гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;-опережающее воспитание координационных качеств. скоростных способностей, гибкости;-освоение базовых технических приемов игры;-обучение умению тренироваться. |
| Тренировочный | -укрепление здоровья;-сохранение у обучающихся стойкого интереса к футболу;-гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;-освоение технических приемов игры и их применение в игре;-овладение индивидуальной тактикой игры;-воспитание специальных физических качеств;-воспитание психики к сбивающим факторам игры;-формирование умений готовиться к играм, эффективно применять и восстанавливаться после игр. |
| Спортивного совершенствования | -воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в игре;-воспитание умений контактировать и противодействовать контактам соперников;-воспитание умений гибко менять тактическую схему игры. |

При решении поставленных задач и планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать, что при одном паспортном возрасте у обучающихся может быть разный биологический возраст. Уровень развития функциональных систем организма (костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной), тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактических знаний. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должен соответствовать требованиям игры, структуре подготовки. Лучшие качества каждого обучающего, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего. Комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному критерию. В одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально по документам они однолетки, но реально дети родившиеся 1 января выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

**3.2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ.**

3.2.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица имеющие специальное педагогической образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных воротах;

-травмы при проведении занятий на стадионах с неровным покрытием;

-обучающиеся должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви.

Спортивный зал для занятий футболом должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой.

Освещение спортивного зала должно быть

О каждом несчастном случаи с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводятся внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет, за собой в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

-тщательно проверить спортивный зал;

-проверить надежность крепления ворот;

-провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на занятиях;

-проверить экипировку обучающихся;

-постараться выявить любые, даже незначительные отклонения состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение награждение).

3.2.3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале, стадионе.

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

Во время занятий обучающиеся обязаны:

-соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви. Правила личной гигиены;

-начинать выполнение упражнений только по команде тренера-преподавателя;

-соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.2.4. Требование безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении неисправности в креплении ворот прекратить их использовать, сообщить об этом тренеру-преподавателю, руководителю Учреждения.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименные спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

-проверить спортивный инвентарь;

-снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки, принять душ.

-выключить свет.

**3.3.** **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Примерный учебный план для отделений футбола (Таблица №6)*.* При его разработке, учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебный план Учреждения и включает в себя:

-наименование предметных областей;

-продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

-соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Изучение теоретического материала. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

**Темы теоретических занятий (для всех учебных групп):**

*Физическая культура и спорт в России*.

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы- интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

*Развитие футбола в России и за рубежом*.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Гигиенические знания и навыки.*

 Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

 *Закаливание*. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

 Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. 3начение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

*Общая и специальная физическая подготовка*. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

*Техническая подготовка*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применяя в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

*Тактическая подготовка*

Определение о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

*Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка*

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

*Основы методики обучения и тренировки*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

*Планирование спортивной тренировки и учет*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

*Правила игры. Организация и проведение соревнований*

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

*Установка перед играми и разбор проведенных игр*

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

 *Места занятий, оборудование и инвентарь*

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

При распределении нагрузки большое влияние имеет климатический фактор. В теплые месяцы года занятия проводятся на открытом воздухе, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим чем в зимнее время, так как в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, где преобладают упражнения по общей физической подготовке.

*Таблица №6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел подготовки | ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ. Соотношение объемов тренировочного процесса(%). |  |
| Начальная подготовка | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4год | 5год | 1год | 2год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 103,2% | 123,2% | 123,2% | 183,8% |  243,8% | 304,8% | 384,9% | 444,7% | 605,8% | 735,8% |
| 2 |  Практические занятия: |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 15048% | 13537% | 13537 % | 12827% | 12827% | 10016% | 708,9% | 606,4% | 504,8% | 453,6% |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 268,3% | 328,8% | 328,8% | 469,8% | 468,8% | 11017 ,6% | 17121,9% | 22123,6% | 27025,9% | 28522,8% |
| 2.3 | Техническая подготовка | 8025,6% | 11832% | 11832% | 16034% | 16034% | 21935% | 23430% | 26828,6% | 26025% | 29723,8% |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 103,2% |  205,4% | 205,4% | 5010,6% | 5010,6% | 6710,7% | 14318,3% | 17618,8% | 21620,7% | 29423,5% |
| 2.5 | Учебные и тренировочные игры | 206,4% | 256,8% | 256,8% | 337% | 337% | 447% | 546,9% | 687,2% | 686,5% | 766% |
| 2.6 | Контрольные игры и соревнования | 103,2% | 164,4% | 164,4% | 235,9% | 235,9% | 406,4% | 445,6% | 566% | 666,3% | 725,8% |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | 101,3% | 252,6% | 302,9% | 362,9% |
| 2.8 | Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы. | 61,9% | 61,6% | 61,6% | 102% | 102% | 142,2% | 162% | 181,9% | 201,9% | 201,9% |
| 2.9 | Восстановительные мероприятия | Вне сетки занятий | 504% |
|  | ИТОГО: час/год | 312 | 364 | 364 | 468 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1040 | 1248 |

*Таблица№7*

Примерный план-график распределения материала в годичном цикле для групп начальной подготовки первого года обучения (8 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов |  |
| январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоритическая подготовка | 10 | 1 | 1 | - | 1 | - |  1 | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 150 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | - | 14 | 18 | 16 | 14 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 80 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 5 | - | 5 | 5 | 7 | 8 | 6 |
| Тактическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Учебные и тренировочные игры | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Контрольные игры и соревнования | 10 | - | 1 | 1 | - | - | 3 | - | - | 2 | 2 | - | - |
| Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы. | 6 | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | - |
| Всего часов | 312 |

*Таблица№8*

Примерный план-график распределения материала в годичном цикле для групп начальной подготовки второго года обучения (9-10 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов |  |
| январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоритическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 135 | 10 | 11 | 16 | 13 | 10 | 11 | - | 16 | 16  | 12 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 32 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | 118 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | - | 12 | 15 | 15 | 9 | 9 |
| Тактическая подготовка | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Учебные и тренировочные игры | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | - | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Контрольные игры и соревнования | 16 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | - | 2 |
| Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы. | 6 | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 |  |  |
| Всего часов | 364 |

*Таблица№9*

Примерный план-график распределения материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа подготовки первого и второго года обучения (11-12 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов |  |
| январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоритическая подготовка | 18 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 128 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | - | 14 | 14  | 10 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 46 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 160 | 10 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | - | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Тактическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 4 | 10 | 4 | 4 |
| Учебные и тренировочные игры | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные игры и соревнования | 23 | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | 3 | 3 | - | 2 |
| Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы. | 10 | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 |  |  |
| Всего часов | 468 |

*Таблица№10*

Примерный план-график распределения материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа подготовки третьего года обучения (13 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов |  |
| январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоритическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | - | 8 | 8  | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | - | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Техническая подготовка | 219 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | - | 18 | 18 | 22 | 22 | 22 |
| Тактическая подготовка | 67 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Учебные и тренировочные игры | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные игры и соревнования | 40 | - | 7 | 7 | - | 7 | 7 | - | - | 7 | - | - | 5 |
| Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы. | 14 | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | 7 | - |  |
| Всего часов | 624 |

*Таблица№11*

Примерный план-график распределения материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа подготовки четвертого года обучения (14 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов |  |
| январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоритическая подготовка | 38 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 70 | 8 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 7 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 171 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | - | 15 | 15 | 16 | 15 | 16 |
| Техническая подготовка | 234 | 23 | 23 | 23 | 23 | 19 | 18 | - | 18 | 18 | 22 | 23 | 23  |
| Тактическая подготовка | 143 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 9 | - | 10 | 14 | 14 | 14 | 12 |
| Учебные и тренировочные игры | 54 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Контрольные игры и соревнования | 44 | - | 7 | 7 | - | 7 | 8 | - | - | 8 | - | - | 7 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы. | 16 | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 8 | - | - |
| Всего часов | 780 |

*Таблица№12*

Примерный план-график распределения материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа подготовки пятого года обучения (15 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов |  |
| январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоритическая подготовка | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общая физическая подготовка | 60 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 221 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 |
| Техническая подготовка | 268 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | - | 24 | 25 | 25 | 25 | 24  |
| Тактическая подготовка | 176 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 | - | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Учебные и тренировочные игры | 68 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | - | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Контрольные игры и соревнования | 56 | - | 9 | 9 | - | 10 | 10 | - | - | 10 | - | - | 8 |
| Инструкторская и судейская практика | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы. | 18 | - | - | - | 9 | - | - | - | - | - | 9 | - | - |
| Всего часов | 936 |

**3.4. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.**

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

 Инструкторская практика:

-ведение план-конспекта(дневника);

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

 - определить и исправить ошибки в выполнении приемов у то­варища по команде;

- провести тренировочное занятие в младших группах под на­блюдением тренера;

- руководить командой на соревнованиях.

Во время занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Судейская практика:

-умение вести протокол игры;

-участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;

-умение проводить судейство учебных игр в поле (самостоятельно);

-участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;

-судить игры в качестве судьи в поле.

**3.5. ПЛАНЫ АНДИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

Начиная с тренировочного этапа тренером, медицинским работником для обучающихся подготавливается ряд тем по фармакологическим препаратам в виде бесед, лекций, видеозаписей, где ставятся следующие задачи:

-ввести понятие для обучающихся о фармакологических препаратах квалифицирующихся как допит в виде спорта- футбол;

-ввести понятие передозировка витаминами;

-вести понятие терапевтических(лечебных), токсических(ядовитых), и летальных дозах фармакологическими препаратами;

-вести понятия о стимулирующих физическую и психическую деятельность препаратах их влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы;

 -вести понятие о самолечении, его последствии.

Занятия проводить в процессе тренировочных занятий и вне времени отведенного на тренировочные занятия в Учреждении.

**3.6. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

Для восстановления работоспособности обучающихся в Учреждении используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.**

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

*Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:*

1.Бег 30, 60 м.

2.Челночный бег 3х10 м.

3.Бег 1000, 2000 м.

4.Прыжок в длину с места.

5.Поднимание туловища за 1 мин.

6.Сгибание рук в упоре лежа

7.Подтягивание

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

 **Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:**

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезкене менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3.Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

 *Для полевых игроков по технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

*Для вратарей по технической подготовке*

4.Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не бее четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

 ***Примечания:***

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

 *Таблица№13*

***Переводные нормативы для обучающихся***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид физической подготовки | Нормативы | начальная подготовка | Тренировочный этап | СС |
| НП - 1 | НП – 2-3 | УТГ -1 | УТГ - 2 | УТГ - 3 | УТГ – 4-5 | СС1-2 |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м(сек) | 6,7 | 6,5 | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м (сек) | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 | 9.0 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,0 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7.7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 190 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 42 | 44 | 46 | 48 | 48 |
| Сгибание рук в упоре лёжа(раз) | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Подтягивание (раз) | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бег 1000 м (мин,сек) | 4,50 | 4,45 | - | - | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин,сек) | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 | 8.10 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5.7 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 42 | 46 | 50 | 54 | 56 |
| Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | - | - | - | - | - |
| ***Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам******(расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)*** | ***14,0*** | ***12,0*** | ***9,5*** | ***9,0*** | ***8,7*** | ***8,5*** | ***8.3*** |
| ***Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек)*** | ***-*** | ***-*** | ***42,0*** | ***40,0*** | ***38,0*** | ***36,0*** | ***34.0*** |
| ***Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП)*** ***17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)*** | ***6*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** |
| ***Жонглирование мячом (кол.раз)*** | ***-*** | ***-*** | ***14*** | ***18*** | ***20*** | ***22*** | ***24*** |

*Таблица№14*

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на этапе начальной подготовки***

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое качество  |  Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м со старта  (не более 6,6 с)  |  Бег на 30 м со старта  (не более 6,9 с)  |
| Бег на 60 м со старта  (не более 11,8 с)  |  Бег на 60 м со старта  (не более 12,0 с)  |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)  |  Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 135 см)  |  Прыжок в длину с места  (не менее 125 см)  |
|  Тройной прыжок  (не менее 360 см)  |  Тройной прыжок  (не менее 300 см)  |
|  Прыжок вверх с места  со взмахом руками  (не менее 12 см)  |  Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 10 см)  |
|  Выносливость  |  Бег на 1000 м  |  Бег на 1000 м  |

*Таблица№15*

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на тренировочном этапе.***

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое качество  |  Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  |  Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,8 с)  |  Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 3 с)  |
|  Бег на 15 м с хода  (не более 2,4 с)  |  Бег на 15 м с хода  (не более 2,6 с)  |
|  Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,9 с)  |  Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 5,1 с)  |
|  Бег на 30 м с хода  (не более 4,6 с)  |  Бег на 30 м с хода  (не более 4,8 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  |  Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см)  |  Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 70 см)  |
|  Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см)  |  Тройной прыжок  (не менее 5 м 80 см)  |
|  Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 12 см)  |  Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 10 см)  |
|  Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 20 см)  |  Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 16 см)  |
|  Сила  |  Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 6 м)  |  Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 4 м)  |
|  Техническое  мастерство  | Обязательная техническая  программа  |  Обязательная техническая  программа  |

*Таблица№16*

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на этапе совершенствования***

***спортивного мастерства***

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое качество  |  Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  |  Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,53 с)  |  Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,80 с)  |
|  Бег на 15 м с хода  (не более 2,14 с)  |  Бег на 15 м с хода  (не более 2,40 с)  |
|  Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,60 с)  |  Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,90 с)  |
|  Бег на 30 м с хода  (не более 4,30 с)  |  Бег на 30 м с хода  (не более 4,55 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  |  Прыжок в длину с места  (не менее 2 м 10 см)  |  Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см)  |
|  Тройной прыжок  (не менее 6 м 60 см)  |  Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см)  |
|  Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 18 см)  |  Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 12 см)  |
|  Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 27 см)  |  Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 20 см)  |
|  Сила  |  Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 9 м)  |  Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 6 м)  |
|  Техническое  мастерство  | Обязательная техническая  программа  |  Обязательная техническая  программа  |
|  Спортивный разряд  |  Первый спортивный разряд  |

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетомвыполнения футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в концеподготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Список литературных источников:

Интернет ресурсы.

Верхошанский Ю.В., Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры.-2006. - №2. – С. 24-31.

Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способ­ностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировоч­ного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985. - 239 с.

Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.

Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориен­тации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис.... д-ра пед. наук / А.П. Зо­лотарев. - Краснодар, 1997. - 50 с.

Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - 54 с.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.

Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.

Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.

Платонов В.П. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олим­пийская литература, 2004. - 808 с.

Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ... д-ра пед. наук, в виде научного доклада / А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 74 с.

Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. Смоленск, - М., 1997. - 116 с.

 Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.

 Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Москва 2011-156 с.

 Футбол: Учебная программа для спортивных школ. - М., 1981. - 118с.

 Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000.- 150 с.

Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 255 с.