

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»**

Рассмотрена
на педагогическом совете
МАУДО СДЮСШ «Ника»
Протокол _____
«___» _____ 2015г.

«Утверждаю»
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»

_____ В.Д. Гайдук

Футбол
**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа**

Срок реализации Программы:

- спортивно-оздоровительный весь период

Составили программу:

Заместитель директора по УСР Баграмов В.Г.

Тренер-преподаватель:

г. Красный Сулин
Ростовской области
2015 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Качественная сторона подготовки футбольного резерва в России на сегодняшний день отражается в выступлениях юных футболистов на международной арене. Их базовая техническая и тактическая подготовленность не позволяет смело шагнуть в «большой футбол», создать спортивную конкуренцию в клубных и сборных командах страны.

Одной из главных причин создавшегося положения, как показывают изучение деятельности ДЮСШ и СДЮШОР, и подтверждают высказывания специалистов, анализ подготовки и выступления футбольных команд России на всех уровнях, является забвение основных положений и прекрасно разработанной в нашей стране теории и методики спорта, основанной на многолетнем практическом опыте в области спортивной подготовки, специальных научных исследований в нашей стране и за рубежом, на данных других наук, что, к сожалению, многими тренерами не используется в практической работе.

Многие тренеры спортивных школ вынуждены ориентироваться не на задачи, стоящие перед этапами начальной подготовки, начальной спортивной специализации, а на положения ряда нормативных документов и выполнение разрядных требований.

Изучение работы ДЮСШ и СДЮШОР, анализ уровня подготовленности кандидатов в команды мастеров и членов сборных юношеских команд России убеждают, что причиной создавшегося положения является не только медленная перестройка сознания тренерского корпуса и администраций школ в необходимости повышения в первую очередь качества уровня технической и тактической подготовленности учащихся, не только слабый и однобокий подход тренеров к методике обучения в учебно-тренировочной работе, но и неупорядоченность организационно-методической структуры учебно-тренировочного процесса в спортивных школах в целом.

Постоянно растущие требования мирового спорта нацеливают физкультурные и спортивные организации (ДЮСШ и СДЮШОР тем более), каждого тренера на поиск новых дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование - это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных футболистов и повышением требований к подготовке футбольного резерва.

Исходя из выше изложенного, коллектив специалистов в области футбола разработал примерную программу, включающую в себя организационно-методическую структуру для проведения учебно-тренировочного процесса, план-схему годового тренировочного цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для теоретических и практических занятий, восстановительные мероприятия, психологическую подготовку, воспитательную работу, педагогический и медико-биологический контроль, инструкторскую и судейскую практику, особенности спортивного питания футболистов, специфику создания специализированных классов по футболу, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса футболистов.

Данная модернизированная образовательная программа разрабатывалась с использованием

методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ; нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта и образования;

ранее созданных учебных программ по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР;

положения о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом;

данных научных исследований и анализа опыта работы ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 лет подготовки юных футболистов с 7 до 18-летнего возраста.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных (УТГ), содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годовом цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы на каждом этапе подготовки. Общие задачи этой работы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивного резерва в футболе на отделениях специализированных школ, а именно: подготовкой футболистов высокой квалификации, способных пополнить составы юношеских сборных команд области, страны, команд мастеров по футболу.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские

7-8	1-й	Начальной подготовки	Предварительной подготовки	15	6	312	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ)
8-9	2-й			14	8	416	
9-11	3-й			14	8	416	
11-12	1-й	Учебно-тренировочные	Начальной специализации	12	12	624	Выполнение КНТ
12-13	2-й			12	12	624	Выполнение КНТ, III юн. разряд
13-14	3-й		Углубленной специализации	12	18	936	Выполнение КНТ, подтверждение III юн. разряда
14-15	4-й			12	18	936	Выполнение КНТ, II юн. разряд
16-18	5-й			12	18	936	Выполнение КНТ, подтверждение II юн. разряда

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года. Максимальный возраст учащихся групп высшего спортивного мастерства определяется в каждом виде спорта.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения недельная учебно-тренировочная

нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

5. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с УТГ.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения;

для групп спортивного совершенствования - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Режим работы и наполняемость групп для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ с продленным днем обучения, устанавливается по наивысшему результату и наполняемости соответствующих учебных групп.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов.

При планировании работы, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

6. Количество учащихся в группах - минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности школы в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено на пять человек в группах начальной подготовки, на три человека - в учебно-тренировочных группах и на два человека - в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

7. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ 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, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе НП два раза в год, в УТГ - не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода на последующий год обучения учащиеся каждой учебной группы должны сдать определенное количество нормативов (см. нормативные требования).

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

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

8. В группах этапа спортивного совершенствования по игровым и командным видам спорта предусматривается одновременная работа двух тренеров-преподавателей.

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

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.

10. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом.

Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание учебно-тренировочной работы, сохраняя при этом ее основную направленность.

В работе с юными футболистами 8-12 лет не предусматривается четкая периодизация учебно-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

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.

Подготовительный период делится на два этапа: обще- и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки - создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая 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 общеподготовительные 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, баскетбол, плавание, лыжи, 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 межигровых микроциклов.

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

В межигровых (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 разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузки 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 нагрузки,
- волнообразность распределения 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 недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

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

Оценка тренировочных занятий по нагрузке

Средний пульс (уд./мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (кол-во сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120 90 60 30	21000 15 750 10 500 5250	Большая Большая Средняя Малая
165	79	150 120 90 60 30	24 750 19 800 14 850 9900 4950	Большая Большая Большая Средняя Малая
150	66	150 120 90 60 30	22 500 18 000 13 500 9000 4500	Большая Большая Средняя Средняя Малая
130	50	180 150 120 90 60 30	23 400 19 500 15 600 11 700 7800 3900	Большая Большая Большая Средняя Малая

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

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия (уроки).

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

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

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

I. 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. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
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 в расслаблении мышечного аппарата.

III. 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 действий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

В старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов, рекомендуется проводить двухразовые занятия.

В группах спортивного совершенствования необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов,

входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Группы начальной подготовки (НП) - 7-10 лет

Мальчики *7-10 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.

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах – 3х3, 4х4, 5х5 человек и на малых игровых площадках - 20х30 и 30х50 м.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения 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 учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные группы (УТ - 1-2-й годы) - 11-12 лет

В работе с юными 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. Предпочтение 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, изменение 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.

Направленность тренировочной нагрузки

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
1. Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	Максимальная
2. Продолжительность	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20 с до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 с	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 с
Интервалы между повторениями	От 1,5 до 31 мин	Сокращаются от 4-6 до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления
4. Характер отдыха	Работа низкой интенсивности	Ходьба	Ходьба	Ходьба, работа низкой интенсивности
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4—5 в серии	8-10 и более в серии
6. Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

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.

Учебно-тренировочные группы (УТ -3-5-й годы) - 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 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением 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, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин) .

В старших учебно-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).

Группы спортивного совершенствования (СС) - 16-18 лет

В группах спортивного совершенствования (*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, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Примерный план-график распределения учебного материала в группах начальной подготовки

Разделы подготовки	Программный материал	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
		7 лет	8 лет	9 лет
		6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
	2. Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1
	3. Строение и функции организма человека	1	1	1
	4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1	1
	5. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
	6. Техническая подготовка	-	1	1
	7. Тактическая подготовка	-	1	1
	8. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	1	1
	9. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	6	14	14
	10. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1
	Зачеты по теоретической подготовке	2	2	2
	Итого	15	25	25
Практическая подготовка	1. Общая физическая подготовка	92	103	103
	2. Специальная физическая подготовка	26	31	31
	3. Техническая подготовка	126	165	165
	4. Тактическая подготовка	36	42	42
Учебные и тренировочные игры		4	24	24
Контрольные игры и соревнования		3	20	20
Подготовка к сдаче, сдача контр, нормативов		10	6	6
Восстановительные мероприятия		По спец. плану		
Итого		297		297
Общее количество часов		312	416	416

Примерный план-график распределения учебного материала в учебно-тренировочных группах

План-график спортивной подготовки на год для групп начальной подготовки (7-8 лет).

Нагрузка 6 ч в неделю

Раздел ы	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<i>Теория</i>		1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	-	-	12
<i>Пра кти ка</i>	1. Общая физическая	9	9	8	7	7	6	6	7	7	8	8	10	92
	2. Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	-	26
	3. Техническая подготовка	10	8	8	8	11	11	12	11	10	11	12	14	126
	4. Тактическая подготовка	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	32
	5. Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	-	20
	6. Контрольные игры и соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	9. Восстановительные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		25	23	24	25	25	25	25	26	25	25	26	26	300
Всего часов		26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312

План-график спортивной подготовки на год для групп начальной подготовки (9 лет). Нагрузка 8 ч в неделю

Раздел ы	Содержание занятий	Месяц												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<i>Теория</i>		2	2	4	3	2	3	2	2	2	1	1	1	25
<i>Пра кти ка</i>	1. Общая физическая	10	10	9	8	7	7	7	8	8	8	8	10	100
	2. Специальная физическая подготовка	2	3	4	3	2	2	4	4	2	2	2	-	30
	3. Техническая подготовка	12	10	11	8	13	14	11	12	11	18	17	17	154
	4. Тактическая подготовка	2	3	4	4	4	5	5	4	3	3	2	2	41
	5. Учебные и	2	2	4	2	2	3	3	2	-	-	2	2	24

6. Контрольные игры и соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	-	26
7. Инструкторская и судейская практика	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-	-			6
9. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-				-	-
Итого	30	30	34	29	30	33	32	34	30	33	35	31		381
Всего часов	32	32	38	32	32	36	34	36	32	34	36	32		406

План-график спортивной подготовки на год для учебно-тренировочных групп (2-й год подготовки). Нагрузка 12 ч в неделю

Раздел	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		Подготовительн				Соревновательн				Переходный				
		Месяцы												
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория		1	1	-	4	4	2	-	-	4	4	2	-	22
<i>Практика</i>	1. Общая физическая	19	18	14	8	6	10	12	10	9	9	15	20	150
	2. Специальная физическая подготовка	3	3	4	5	5	6	6	6	5	5	3	3	54
	3. Техническая подготовка	18	19	20	21	22	20	21	20	20	20	20	19	240
	4. Тактическая подготовка	4	4	5	6	7	7	7	7	6	6	5	4	68
	5. Учебные и тренировочные	1	3	2	-	-	2	2	2	-	-	-	2	14
	6. Контрольные игры и	-	-	2	4	4	1	-	1	4	4	2	-	22
	7. Инструкторская и судейская практика	-	-											
	8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	6
	9. Восстановительные													
Итого		47	47	48	44	44	46	48	48	44	44	46	48	554
Всего часов		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	576

План-график спортивной подготовки на год для учебно-тренировочных групп.

Нагрузка 18 ч в неделю

Раздел	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		Подготовительн				Соревновательн				Переходный				
		Месяцы												
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория		1	1	-	4	4	3	1	1	4	4	2	1	26
Практика	1. Общая физическая	29	25	24	17	19	18	19	19	19	18	26	26	259
	2. Специальная физическая подготовка	3	4	5	6	6	6	6	6	6	5	4	6	63
	3. Техническая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
	4. Тактическая подготовка	4	5	6	7	7	8	8	7	7	7	6	4	76
	5. Учебные и тренировочные игры	1	3	2	-	-	1	3	2	-	-	-	2	14
	6. Контрольные игры и соревнования	-	-	2	4	4	3	1	2	4	4	2	-	26
	7. Инструкторская и судейская практика	2	2	1	-	-	1	2	1	-	-	-	1	10
	8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	6
	9. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		71	71	72	68	68	69	71	71	68	68	70	71	838
Всего часов		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	864

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

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег. Обучение технике ведения мяча и обводки. Игра в мини-футбол 3x3	60	Средняя
Среда	1	Развитие ловкости и координации движения: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям (выбор места,	60	Средняя

		открывания, передачи мяча). Спортивные игры, мини-футбол		
Пятница	1	Развитие гибкости и ловкости: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча. Игра в мини-футбол 3 ^х 3	60	Средняя
Суббота	1	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, «челночный» бег. Обучение индивидуальным тактическим действиям: спортивные игры, мини-футбол	30 60	Средняя

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры. Обучение технике ведения и ударов по мячу. Игра в мини-футбол	90	Средняя
Среда	1	Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол	90	Средняя
Пятница	1	Повышение общей физической подготовленности: спортивные и подвижные игры. Обучение технике ведения мяча и обводки	90	Средняя

Суббота	1	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактики: спортивные игры, игра в мини-футбол	30 60	Средняя
---------	---	--	----------	---------

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

День недели	Кол-во занятия	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие ловкости. Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обводка, передача мяча на разных расстояниях	90	Средняя
Вторник	1	Обучение техническим приемам, ударам и остановкам внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема, развитие быстроты	90	Средняя
Среда	1	Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка с разной интенсивностью. Игра в футбол	90	Большая
Четверг	1	Теория согласно плану. Бассейн или спортивные игры	45	Малая

Пятница	1	Повышение индивидуального технико-тактического мастерства: в атаке - открывания; в защите - закрывания, перехваты и отбор	90	Средняя
Суббота	1	Закрепление технико-тактических навыков в контрольной игре	90	Большая
Воскресенье	1	Активный отдых	-	

Ориентировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп , 18 ч в неделю

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячами: игровые упражнения, метод круговой тренировки – 4х3; 3х3. Совершенствование индивидуального мастерства: удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой	165	Средняя
Вторник	1	Совершенствование технического мастерства: удары по воротам после рывка с мячом и без него, удары головой, эстафеты. Технико-тактическая подготовка и игра в стенку, игровые упражнения в двое ворот	165	Средняя
Среда	1	Развитие общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом, спортивная игра. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: вбрасывание мяча, свободные и штрафные удары	160	Большая
Четверг	1	Теория. Технико-тактическая подготовка: остановка мяча и передачи на ход, передачи мяча в движении, игровые упражнения в двое ворот	70 ПО	Средняя
		Технико-тактическое		

Пятница	1	занятие: наигрывание связей	155	Средняя
Суббота	1	Совершенствование технического мастерства: удары по мячу ногой и головой в цель: передачи мяча на точность, ведение с обманными движениями. Комплексное развитие двигательных навыков. Двухсторонняя игра	155	Большая
Воскресенье	1	Активный отдых	100	Малая

4. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Эффективность решения задач спортивной тренировки Во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессам. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

После проведения тестирования и получения определенны) результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Наиболее эффективной системой оценки уровня физическое подготовленности является 10-балльная пропорциональная шкала разработанная на основе результатов многочисленных и много лет; них обследований футболистов.

При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням . При сопоставлении данных тестирований в динамике можно пользоваться критериями, отраженными в .

Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 10, 30 и 50 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 10-

метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30- и 50-метровой - дистанционной скорости .

Шкалы оценки скоростных качеств у юных футболистов (10, 30, 50 м)

Отрезок, м	Возраст, лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8-9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10-11	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	12-13	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	14-15	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	16-17	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
30	8-9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10-11	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02
	12-13	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	14-15	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98
	16-17	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
50	8-9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10-11	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	12-13	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	14-15	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	16-17	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток

Возраст, лет	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7-8											
9	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	<15,5
	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	<15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	26,3	22,5	20,4	<18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	<21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	32,9	31,3	29,9	26,9	25,7	<24,0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	<30,6

14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	<33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	<37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	<37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	<40,0
Старше 18 лет	57,4	55,8	53,9	51,6	49,9	47,5	45,8	44,3	42,2	40,1	<40,0

Выносливость футболиста. Определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков - «челночный бег 7x50 м». Результат в тесте «7x50» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

Шкалы оценки скоростной выносливости (бег 7x5м) у юных футболистов, с

Возраст	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13	63,05- 64,54	64,55- 66,03	66,04- 67,52	67,53- 69,01	69,02- 70,05	70,06- 71,89	71,90- 73,48	73,49- 74,93	74,94- 76,46	76,00- 79,00
14	61,17- 62,50	62,51- 63,82	63,83- 65,14	65,15- 66,47	66,48- 67,79	67,80- 69,10	69,11- 70,40	70,41- 71,70	71,71- 73,00	73,00- 74,00
15	60,00- 62,00	61,33- 62,65	62,66- 63,97	63,98- 65,80	65,81- 66,62	66,63- 67,95	67,96- 69,27	69,28- 70,60	70,61- 71,90	71,00- 72,00

Окончание табл. 41

2. Молоко и молочные продукты	молоко	2,5-3,5
	молоко сухое	26,0
	молоко сухое обезжиренное	37,9
	молоко сгущенное с сахаром	7,2
	творог нежирный - творог жирный	18,0-14,0
	сыры мягкие	20,0-22,0
	сыры твердые	24,0-30,0
3. Мука, хлеб	мука пшеничная	10,3-12,5
	мука ржаная хлеб	5,5-8,4
	белый хлеб	7,4-8,6
	черный	5,5-7,0
4. Крупы	гречневая	12,6
	рисовая	7,0
	пшено	12,0
	овсяная (геркулес)	11,9
5. Другие зерновые культуры	горох	23,0
	фасоль	22,3
	чечевица	24,8
	соя	34,9
6. Орехи	миндаль	22,3
	фундук	19,9
	грецкие	15,6
7. Грибы	белые свежие	3,2
	подберезовики	2,3
	лисички свежие	1,6
	белые сушеные	27,6

8. Птица, яйца	тушки куры тушки	18,2-20,8
	индейки тушки	18,5-21,6
	утки тушки гуся	15,8-17,2
	яйца куриные	16,6-19,7
	яичный порошок	12,7 46,0
9. Рыба, рыбопродукты	каarp	16,0 19,0
	кета	18,2 18,4-
	окунь	19,0 16,0
	судак - сельдь	18,4 28,9
	треска	31,6
	щука	
	икра осетровая икра кетовая	

Белковое питание может быть полноценным даже при употреблении только неполноценных растительных белков при условии их разнообразия. В этом случае отсутствие незаменимых аминокислот в одних растительных продуктах компенсируется их наличием в других.

В растительных продуктах белки, как правило, содержатся внутри клеток, оболочки которых построены из практически неперева-риваемой организмом человека клетчатки. Поэтому для успешного усвоения белка растительные продукты должны пройти кулинарную (термическую) или механическую обработку, например, тщательное пережевывание.

От качества продуктов и их кулинарной обработки зависят скорость и полнота усвоения животных белков, особенно мясных. Так, на переваривание пережаренного мяса старого животного организму придется затратить много усилий, и усвоение белка будет неполным.

На пищеварение белка сильное влияние оказывает эмоциональное состояние спортсмена и поэтому перед соревновательными играми не следует употреблять трудноперевариваемые белки, в первую очередь мясные продукты.

Некоторые спортсмены стремятся употреблять больше белка, считая, что это способствует увеличению мышечной массы и скоростно-силовых возможностей. Однако это не так. Пищевые белки и образующиеся из них в процессе пищеварения аминокислоты не стимулируют синтез белка в организме, а только являются необходимым условием его протекания.

Избыток поступивших в организм белков будет использоваться как источник энергии, что нецелесообразно, так как белки - значительно менее удобный источник энергии для организма, чем углеводы. Для использования белков в качестве источника энергии из них надо устранить азот, на долю которого приходится около 16% от массы белка. Отщепляемый от аминокислот в виде аммиака азот временно связывается в клетках (так как является ядовитым веществом), транспортируется в печень, где преобразуется в мочевины.

Все эти процессы достаточно трудоемки и энергоемки, и кроме того, образующаяся в повышенных количествах мочевины может оказывать тормозящее влияние на ход восстановительных процессов. Следует отметить, что некоторые аминокислоты вообще не используются в качестве источника энергии.

Липиды представлены в организме жирами и жироподобными веществами.

Жироподобные вещества, которые подразделяются на фосфа-тиды, стериды (одним из которых является холестерин), стериды и ряд других соединений, выполняют в организме человека преимущественно структурные функции. Они входят в состав клеточных оболочек, стенок кровеносных сосудов, а также содержатся в мозговых и нервных тканях, внутренних органах. Из холестерина в организме синтезируется ряд веществ, необходимых для жизнедеятельности: некоторые гормоны, желчные кислоты, витамин Д.

Жироподобные вещества - продукт животного происхождения. Наиболее богаты ими мясные продукты, печень, рыба ценных пород, рыбная икра, молочные продукты, птица, яйца. При употреблении в пищу всех вышеперечисленных продуктов даже интенсивно тренирующийся футболист не будет испытывать недостатка в липидах.

Следует внимательно относиться к употреблению продуктов, богатых холестерином (яиц, рыбной икры, животных жиров). У молодых спортсменов, как правило, не возникает проблем при избыточном поступлении в организм холестерина, что достаточно опасно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, людей зрелого и пожилого возраста.

Футболистам лучше не употреблять в вечернее время незадолго до сна продукты, наиболее богатые холестерином, так как в этом случае пик поступления холестерина из пищеварительной системы в кровь придется на время сна, когда движение крови по сосудам замедляется и создаются благоприятные условия для отложения холестерина на стенках кровеносных сосудов, что приводит в конечном итоге к развитию склероза. Если это все-таки случится, следует сопроводить их употребление значительным количеством клетчатки, в первую очередь в виде сырых овощей, зелени, хлеба из муки грубого помола. Клетчатка свяжет избыток поступившего в организм холестерина и не даст ему всосаться в кровь.

Аминокислотные комплексы являются важнейшим компонентом питания при занятиях спортом. Прием аминокислотных комплексов (содержащих в свободной форме все аминокислоты в необходимой пропорции) повышает энергетику тренировки и снижает отрицательное воздействие повышенных нагрузок на метаболический баланс в мышцах, защищает мускулатуру от потери ткани и имеет решающее значение для эффективного восстановления и регенерации.

Дополнительный прием аминокислот позволяет наиболее полно использовать потенциал повышенного гормонального фона, возникающего в организме по окончании тренировки, что особенно важно для молодых спортсменов, у которых при этом ускоряется рост мышечной массы и физической силы. Это связано с тем, что усвоение свободных аминокислот не требует затрат энергии и не тормозит восстановление энергозапасов в мышечных клетках, а сами аминокислоты используются как «первичный строительный материал» мышечной ткани.

К специальным добавкам относятся биологически активные натуральные жирорастворимые вещества, обеспечивающие регенерацию тканей, ускоряющие процессы восстановления после «пиковых нагрузок», отодвигающие наступление порога усталости.

Мягкие энергетические стимуляторы - это продукты питания, обеспечивающие повышенную энергоотдачу организма за счет активизации деятельности нервной системы, возбуждения кровообращения, улучшения реологических и кислородоемких качеств крови. Энергетики стимулируют общую работоспособность, повышают выносливость, помогают преодолевать усталость, улучшая готовность к работе с предельными нагрузками.

Тщательно сбалансированные комплексы витаминов и минеральных веществ абсолютно необходимы для обеспечения потребностей спортсмена, у которого во время тренировок и соревнований происходят активизация всех метаболических процессов и интенсивная потеря вместе с потом витаминных и минеральных субстанций

Витамины - это жизненно важные для организма вещества, которые не образуются в организме (или образуются в ограниченных количествах), а поступают с продуктами питания. Суточная потребность в тех или иных витаминах невелика и измеряется миллиграммами.

Как правило, витамины выполняют несколько функций в организме. Одной из них является так называемая коферментная. Многие витамины входят в состав ферментов - биологических катализаторов, без участия которых не может происходить ни одна жизненно важная реакция в организме. К числу таких витаминов относится большинство так называемых водорастворимых витаминов, в частности витамины РР, В1, В2, В3, В6, В11 и другие.

Тренировки и игры приводят к резкому усилению обменных процессов, особенно процессов энергетического обмена. После завершения мышечной работы заметно усиливаются восстановительные процессы, заключающиеся в первую очередь в синтезе веществ, распавшихся за время работы. В связи с высокой скоростью обменных процессов ферменты, обеспечивающие разнообразные химические реакции, быстрее «изнашиваются» и требуют замены. Кроме того, систематические тренировки приводят к увеличению количества таких ферментов. Все это повышает потребность организма в витаминах, необходимых для построения ферментов.

К числу наиболее известных жирорастворимых витаминов относятся витамин А, имеющий самое непосредственное отношение к деятельности зрительного анализатора, и витамин Д, который стимулирует усвоение и фиксирование в костной ткани солей кальция, обеспечивающих костям прочностные характеристики. Большие нагрузки на костную ткань, необходимость их высокой прочности требуют их повышенной минерализации, и следовательно, увеличивает потребность футболиста в витамине Д.

Исследования показали, что интенсивная спортивная тренировка повышает потребность в витаминах в 2-3 раза. Игровое амплуа футболиста может оказать влияние на структуру этой потребности, но это влияние незначительно.

Пищевыми источниками витаминов являются свежие продукты растительного и животного происхождения. Хорошим источником витаминов является свежее (особенно парное) молоко и яйца, которые содержат практически все необходимые человеку витамины в оптимальных пропорциях.

Длительное хранение, термообработка оказывают разрушающее действие на витамины, в первую очередь на водорастворимые. Жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) более термостабильны и могут сохраняться даже в прокипяченном молоке. Витамины, содержащиеся в яйцах, значительно лучше сохраняются при их варке, что объясняется отсутствием при нагревании контакта с кислородом воздуха. Однако варить яйца не следует слишком долго. Оптимальный вариант, когда белок проварен, а желток находится в полужидком состоянии (так называемые яйца «в мешочек»). В яичнице витамины практически отсутствуют. Такие молочные продукты, как сливки, сметана, также содержат витамины, особенно жирорастворимые. В кисломолочных продуктах (кефир и т.п.) источником витаминов являются также бактерии, сбраживающие молоко.

Хорошим источником витаминов являются сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень при условии, что они хранились не очень долгое время. Натуральные соки теряют часть витаминов при прохождении термообработки.

Еще один источник витаминов находится в самом организме. Это так называемая микрофлора кишечника - бактерии, обитающие в кишечнике, которые в отличие от человека могут синтезировать многие витамины. В результате человек получает часть необходимых ему витаминов группы В и некоторых других витаминов. Практически полностью может удовлетворяться потребность организма в витамине К.

Для нормального существования микрофлоры необходимы определенные условия, а именно употребление клетчатки и кисломолочных продуктов.

Полностью удовлетворить потребность интенсивно тренирующегося футболиста в витаминах за счет обычного питания можно только во второй половине лета и осенью, когда в изобилии свежие овощи и фрукты. В другое время года целесообразно употреблять поливитаминные препараты. Следует учитывать, что футболистам необходимо потреблять этих препаратов в три раза больше, чем рекомендуется лицам, не занимающимся спортом.

На долю минеральных веществ приходится 4-5% от веса организма. Они содержатся во всех тканях организма, но наиболее высокое их содержание в костной ткани, которой они обеспечивают твердость и высокую прочность. Минеральные соединения входят в состав веществ, выполняющих структурные функции, и веществ - регуляторов обменных процессов, обеспечивают протекание нервных процессов, осмотические явления, которые вызывают перемещения воды в тканях, и многое другое. Усиление обменных процессов, связанное с напряженной мышечной деятельностью, увеличивает потери и потребность организма в тех минеральных соединениях, которые входят в состав веществ, активно функционирующих при мышечной работе и обеспечивающих протекание процессов восстановления.

Обмен минеральных веществ тесным образом связан с обменом воды, который обязательно усиливается в связи со спортивной тренировкой. Особенно много воды, а с ней и минеральных веществ, уходит из организма с потом.

Обильное потоотделение во время тренировок и соревновательных игр является верным признаком повышенной потребности в минеральных соединениях. Источником минеральных веществ для организма являются вода и практически все продукты питания. Продукты растительного происхождения, как правило, более богаты минеральными веществами, чем животного.

Для футболистов дополнительным источником минеральных веществ кроме продуктов питания могут быть минеральная вода, а также препараты, содержащие минеральные вещества, употреблять которые следует в 2-3 раза в больших количествах, чем рекомендуется лицам, не занимающимся спортом. Употребление этих дополнительных компонентов питания снимает проблему дефицита минеральных веществ.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов.

В специализированных детско-юношеских школах особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план на месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в ДЮСШ по футболу следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;

прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;

конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;

комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;

стимулирование самостоятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;

создание субъект-субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;

моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;

систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьезную ответственность.

11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по ДЮСШ, СДЮШОР.

12. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КЛАССЫ ПО ФУТБОЛУ

I. Общие положения

Специализированные классы по видам спорта являются формой работы спортивных школ и создаются в общеобразовательных школах (школах-интернатах) в целях:

- обеспечения условий для рационального сочетания учебы в школе с углубленным учебно-тренировочным процессом в спортивной школе;

- осуществления подготовки всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов по олимпийским видам спорта.

Специализированные классы по видам спорта с углубленным учебно-тренировочным процессом во вне учебное время открываются в общеобразовательных школах для учащихся 6-7 классов (12-13 лет, УТГ 2-3 года обучения) в пределах планов контингентов.

Спортивные школы несут расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, сборов, участию в соревнованиях, обеспечению инвентарем, транспортом, оборудованием, одеждой и обувью учащихся специализированных классов.

В дни тренировочных занятий и в период оздоровительно-спортивного лагеря учащиеся специализированных классов обеспечиваются питанием.

Учащиеся спецклассов, выезжающие на учебно-тренировочные сборы и соревнования, обеспечиваются питанием только по смете указанных мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия в спецклассах организуют тренеры-преподаватели ДЮСШ и СДЮШОР.

II. Комплектование специализированных классов

Специализированные классы комплектуются из числа наиболее перспективных в спортивном отношении учащихся, прошедших подготовку не менее одного года в учебно-тренировочных группах, соответствующих возрасту, требованиям второго года обучения учебно-тренировочных групп. В эти классы могут переводиться учащиеся из разных общеобразовательных школ при согласии родителей.

Комплектование специализированных классов осуществляется комиссией в составе директора, заместителя директора, старшего тренера-преподавателя по спорту, тренера-преподавателя по виду спорта спортивной школы, врача общеобразовательной школы, спортивной школы и врача врачебно-физкультурного диспансера.

Зачисление в специализированные классы производится на основании: 1) заявления родителей; 2) сдачи контрольных нормативов; 3) заключения приемной комиссии.

Учащиеся специализированных классов, не выполняющие требования по уровню спортивной подготовки, переводятся в обычные классы данной школы или другую общеобразовательную школу только по окончании учебного года. Специализированные классы доукомплектовываются из числа учащихся спортивных школ, достигших лучших результатов в спортивной подготовке.

III. Организация учебно-тренировочного и воспитательного процесса

Учебно-воспитательный процесс в специализированных классах осуществляется, как и в обычных классах, по учебному плану. Учебно-тренировочный процесс по спорту осуществляется во вне-учебное время по программе спортивной школы.

Режим продленного дня, расписание занятий по общеобразовательным предметам и учебно-тренировочные занятия для специализированных классов устанавливаются администрацией общеобразовательной школы совместно с руководством спортивной школы в зависимости от местных условий и вида спорта.

Примечание. Уроки физической культуры проводятся учителем данной школы с учетом плана учебно-тренировочного процесса и могут быть вынесены за сетку часов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий учащиеся специализированных классов распределяются по учебным группам. Режим работы для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах, устанавливается в соответствии с годом и этапом обучения:

- для занимающихся в учебно-тренировочных группах - от 10 до 20 ч в неделю;
для занимающихся в группах спортивного совершенствования
- до 28 ч в неделю;
для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства
- 30 ч в неделю.

Наполняемость учебных групп на каждом этапе подготовки постоянна.

Учебно-тренировочные занятия по спорту с группами учащихся специализированных классов проводятся ежедневно тренерами-преподавателями по спорту спортивной школы, а во время сборов и спортивно-оздоровительных лагерей два раза в день (до 10 раз в неделю). Оплата труда тренеров-преподавателей производится за счет бюджета спортивной школы.

Проведение двухразовых учебно-тренировочных занятий в период сборов и спортивно-оздоровительных лагерей дает право на варьирование тренировочной нагрузки в сторону увеличения или уменьшения в пределах годового учебного плана, определенного данным учебным заведением.

За постановку учебно-тренировочного процесса, обеспечение спортивной школы формой и инвентарем несет ответственность спортивная школа.

13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Эффективность тренировочного и соревновательного процессов в ДЮСШ по футболу зависит от материально-технической базы. Создание специальных условий для качественной подготовки резерва для футбольных клубов и сборных команд России, обеспечение комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи путем целенаправленного использования всех возможностей материально-технического обеспечения вида спорта. Фундаментальное решение проблемы материально-технического обеспечения в масштабах Российской Федерации должно включать решение следующих задач:

1. Консолидация усилий государства, РФС, бизнеса в интересах совершенствования инфраструктуры российского футбола.
2. Реализация Национального инвестиционного проекта «Подарим детям стадион» в 2006-2012 гг. в субъектах Российской Федерации.
3. Строительство межрегиональных центров развития детско-юношеского футбола (Академия футбола) в субъектах Российской Федерации;
4. Создание и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного центра подготовки юношеских и женских сборных команд России по футболу.
5. Строительство стадионов и учебно-тренировочных баз для национальной сборной команды по футболу.
6. Оказание поддержки футбольных клубов в их планах развития и совершенствования спортивной материально-технической базы для подготовки детско-юношеских команд.
7. Создание и материально-техническое обеспечение межрегиональных центров подготовки специалистов в области футбола.
8. Создание и реализация программы строительства футбольных мини-площадок с искусственным покрытием для детских футбольных школ, общеобразовательных средних и специальных учебных заведений.

Материально-техническая база ДЮСШ должна включать специальные материальные площадки, оборудование и инвентарь.

Специализированные площадки:

- 7) футбольных полей - 4 (одно синтетическое с подогревом);
- 8) два игровых зала 30x20 м;
- 9) спортивные площадки (баскетбольные - 2, волейбольные -2, гандбольные - 2);
- 10) тренерская комната;
- 11) методический класс, оборудованный современной аппаратурой (видеокамера, проектор, компьютер, видео- и аудиоаппаратура);
- 12) раздевалки для обучающихся (душ, туалет);
- 13) медико-восстановительный центр (сауна, бассейн и т.д.);
- 14) автотранспорт.

Оборудование:

- 1) стандартные ворота (футбольные) 4 шт.
- 2) футбольные ворота 2x5 м 4 шт.
- 3) футбольные ворота 2x3 м 4 шт.
- 4) футбольные ворота 1,5x2 м 4 шт.
- 5) малые ворота 1x1 м 4 шт.
- 6) стойки для обводки 20 шт.
- 7) стойки для подвесных мячей 2 шт.
- 8) малые отражающие стенки 1x2 м 4 шт.
- 9) отражающая стенка 1 шт. 10) легкоатлетические барьеры 10 шт.

Инвентарь:

- 1) флажки угловые 20 шт.
- 2) конусы тренировочные 20 шт.
- 3) комплект конусов 2x40 шт.
- 4) комплект барьеров 10 шт.
- 5) мячи футбольные 100 шт.
- 6) планшет магнитный 2 шт.
- 7) сетка для мячей 10 шт.
- 8) компрессор для накачивания мячей 2 шт.
- 9) игровая форма двух цветов 16 комплектов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *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.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 239 с.
3. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
4. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
5. *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.
6. *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.
7. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
8. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
9. *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.
13. *Платонов В.Н.* Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
14. *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.
15. *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.
16. *Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина.* - М: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.
17. *Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина.* - М., 1986. - 261 с.
18. *Футбол: Учебная программа для спортивных школ.* - М., 1981. - 118 с.
19. *Шамардин А.И.* Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000. - 150 с.

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Объяснительная записка.....	3
2. Организационно-методические указания.....	5
3. План-схема годовичного цикла.....	21
4. Контрольно-нормативные требования.....	50
5. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	56
5.1. Теоретическая подготовка.....	56
5.2. Физическая подготовка.....	62
5.2.1. Общая физическая подготовка.....	62
5.2.2. Специальная физическая подготовка.....	65
5.3. Техническая и тактическая подготовка.....	69
5.3.1. Группы начальной подготовки (8-10 лет).....	69
5.3.2. Учебно-тренировочные группы (11-12 лет).....	72
5.3.3. Учебно-тренировочные группы (13-14 лет).....	75
5.3.4. Учебно-тренировочные группы (15-16 лет).....	77
5.3.5. Группы спортивного совершенствования (17-18 лет).....	79
6. Психологическая подготовка.....	80
7. Педагогический и медико-биологический контроль.....	87
8. Восстановительные мероприятия.....	101
9. Питание футболистов.....	106
10. Воспитательная работа.....	115
11. Инструкторская и судейская практика.....	118
12. Специализированные классы по футболу.....	120
13. Материально-техническое обеспечение программы.....	122
Литература.....	125