

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК»**

**ПРИНЯТО**  
на тренерском совете  
протокол  
от «29» июня 2021 г.  
№ 9

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МБУ СШ «Спартак»  
от «03» августа 2021 г.  
№ 02-02/152

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  
(утвержден приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. N 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

г. Старый Оскол

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |                                                                                      |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>                                                   | <b>3</b>  |
| <b>2.</b> | <b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН .....</b>                                                      | <b>7</b>  |
| <b>3.</b> | <b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>                                                      | <b>11</b> |
| 3.1.      | СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ГОДАМ) ПОДГОТОВКИ ..... | 11        |
| 3.1.1.    | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ.....                                        | 11        |
| 3.1.2.    | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....                                                        | 15        |
| 3.1.3.    | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....                                                     | 18        |
| 3.1.4.    | СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....                                               | 21        |
| 3.1.5.    | ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....                                           | 23        |
| 3.1.6.    | ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ (ИНТЕГРАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА.....                                   | 29        |
| 3.1.7.    | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....                                                      | 31        |
| 3.1.8.    | ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.....                                        | 35        |
| 3.1.9.    | ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.....                                            | 36        |
| 3.1.10.   | ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.....                                        | 36        |
| 3.1.11.   | ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....                                                           | 44        |
| 3.2.      | ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                | 49        |
| 3.3.      | ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.....                                       | 50        |
| 3.4.      | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....                   | 50        |
| <b>4.</b> | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>                                  | <b>52</b> |
| 4.1.      | ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.....              | 53        |
| 4.2.      | ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ .....                                                               | 60        |
| 4.3.      | УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.....                                            | 61        |
| 4.4.      | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....                          | 61        |
| 4.5.      | ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.....                                                            | 62        |
| <b>5.</b> | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>                                    | <b>66</b> |
| <b>6.</b> | <b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....</b>                  | <b>68</b> |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки МБУ СШ «Спартак» по виду спорта «футбол» (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки виду спорта «футбол» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880), возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

Основное направление программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического развития и воспитания детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки занимающихся футболом, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Отдельная футбольная игра называется – матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья – человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача – забивать голы.

Цель игры – забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

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

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию

здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

## СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

*Таблица 1*

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, 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) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 7                                     | 14                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10                                    | 10                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Не ограничивается                  | 14                                    | 6                             |

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не может превышать:

- 2-х часов на этапе начальной подготовки до года (3 тренировочных занятия в неделю);
- 3-х часов на этапе начальной подготовки свыше года (4 тренировочных занятия в неделю), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до двух лет (5 тренировочных занятий в неделю), свыше двух лет (7 тренировочных занятий в неделю);

Содержание Программы составлено с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Белгородской области.

Программный материал представлен для каждого года подготовки. Программный материал по избранному виду спорта систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Таблица 2

## Условия комплектования

| Минимальный возраст (лет) | Год подготовки   | Этап подготовки                               | Период                     | Минимальная наполняемость группы, чел. | Максимальная наполняемость группы, чел. | Количество часов в неделю | Количество тренировочных занятий в неделю | Общее количество часов в год | Требования к спортивной подготовленности                 |
|---------------------------|------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 7                         | 1-й              | Начальной подготовки                          | Предварительной подготовки | 14                                     | 25                                      | 6                         | 3                                         | 312                          | Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ) ФССП  |
|                           | 2-й              |                                               |                            | 14                                     | 25                                      | 9                         | 4                                         | 468                          |                                                          |
|                           | 3-й              |                                               |                            | 14                                     | 25                                      | 9                         | 4                                         | 468                          |                                                          |
| 10                        | 1-й              | Тренировочный (этап спортивной специализации) | Начальной специализации    | 10                                     | 24                                      | 12                        | 5                                         | 624                          | Выполнение КНТ ФССП                                      |
|                           | 2-й              |                                               |                            | 10                                     | 24                                      | 12                        | 5                                         | 624                          | Выполнение КНТ ФССП                                      |
|                           | 3-й              |                                               | Углубленной специализации  | 10                                     | 23                                      | 16                        | 7                                         | 832                          | Выполнение КНТ ФССП                                      |
|                           | 4-й              |                                               |                            | 10                                     | 23                                      | 16                        | 7                                         | 832                          | Выполнение КНТ ФССП                                      |
|                           | 5-й              |                                               |                            | 10                                     | 23                                      | 16                        | 7                                         | 832                          | Выполнение КНТ ФССП                                      |
| 14                        | Неограничивается | Совершенствования спортивного мастерства      | Весь период                | 6                                      | 18                                      | 21                        | 9                                         | 1092                         | Выполнение КНТ ФССП, наличие второго спортивного разряда |

• **этап начальной подготовки.** В группы на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки, зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, промежуточная аттестация спортсменов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

• **тренировочный этап (этап спортивной специализации).** Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших начальную подготовку (не менее одного года) и выполнивших нормативные требования программы по технической, общей физической и специальной физической подготовке (промежуточной аттестации). В состав группы могут быть зачислены спортсмены, выполнившие нормативные требования программы по технической, общей физической и специальной физической подготовке без предъявления требований к уровню их образования.

• **этап совершенствования спортивного мастерства.** Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), выполнивших нормативы по технической, общей физической и специальной физической подготовке (промежуточной аттестации), а также второй спортивный разряд.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить

спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки однократно, по решению тренерского совета.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных группах на одном этапе.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «футбол», допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

## **2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Тренировочный план Программы содержит:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам, включая время, отводимое для самостоятельной работы спортсменов, в том числе и по индивидуальным планам.

Основной целью тренировочного плана является содействие реализации Программы.

Тренировочный план складывается из трех, преемственно связанных между собой, этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочный план для каждой ступени подготовки определяет объем тренировочных часов и содержание форм работы.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- тренировочные мероприятия.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Тренировочный план программы рассчитан на 52 недели практических и теоретических занятий. Тренировочный год начинается 1 октября, заканчивается 30 сентября.

Срок подготовки по Программе - 8 лет. Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения спортсменами программного материала.

*Таблица 3*

### СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

| №<br>п/п | Виды<br>подготовки                                                                                                | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                          |                   |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|-------------------|--|
|          |                                                                                                                   | Этап начальной<br>подготовки       |               | Тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |                   |  |
|          |                                                                                                                   | До года                            | Свыше<br>года | До двух<br>лет                                           | Свыше<br>двух лет |  |
| 1.       | Объем физической нагрузки (%), в том числе                                                                        | 46 - 52                            | 46 - 52       | 45 - 53                                                  | 58 - 64           |  |
| 1.1.     | Общая физическая подготовка (%)                                                                                   | 46 - 52                            | 46 - 52       | 36 - 40                                                  | 17                |  |
| 1.2.     | Специальная физическая подготовка (%)                                                                             | -                                  | -             | 7 - 9                                                    | 35 - 39           |  |
| 1.3.     | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                                            | -                                  | -             | 2 - 4                                                    | 6 - 8             |  |
| 2.       | Техническая подготовка (%)                                                                                        | 46 - 52                            | 43 - 49       | 35 - 39                                                  | 18 - 20           |  |
| 3.       | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%) | -                                  | 1 - 2         | 7 - 9                                                    | 11 - 13           |  |
| 4.       | Инструкторская и судейская практика (%)                                                                           | 22 - 28                            | 22 - 28       | 26 - 34                                                  | 31 - 39           |  |
| 5.       | Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)                                                                | 1 - 2                              | 1 - 2         | 1 - 2                                                    | 1 - 2             |  |
| 6.       | Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)                                                        | 1 - 2                              | 3 - 4         | 3 - 4                                                    | 3 - 5             |  |



В таблице 4 представлено соотношение объемов подготовки по предметным областям по отношению к общему объему тренировочного плана.

Таблица 4

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (%)**

| №<br>п/п | Виды<br>подготовки                                                | Этапы и годы спортивной подготовки |            |            |                                                          |            |            |            |            |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|--|
|          |                                                                   | Этап<br>начальной<br>подготовки    |            |            | Тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |            |            |            |            |  |
|          |                                                                   | 1-й<br>год                         | 2-й<br>год | 3-й<br>год | 1-й<br>год                                               | 2-й<br>год | 3-й<br>год | 4-й<br>год | 5-й<br>год |  |
| 1.       | Объем физической нагрузки (%), в том числе                        | 46                                 | 46         | 46         | 47                                                       | 48         | 62         | 63         | 64         |  |
| 1.1.     | Общая физическая подготовка (%)                                   | 46                                 | 46         | 46         | 36                                                       | 36         | 17         | 17         | 17         |  |
| 1.2.     | Специальная физическая подготовка (%)                             | -                                  | -          | -          | 7                                                        | 8          | 38         | 38         | 39         |  |
| 1.3.     | Участие в спортивных соревнованиях (%)                            | -                                  | -          | -          | 4                                                        | 4          | 7          | 8          | 8          |  |
| 2.       | Техническая подготовка (%)                                        | 50                                 | 47         | 47         | 38                                                       | 37         | 20         | 19         | 18         |  |
| 3.       | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе | -                                  | 2          | 2          | 8                                                        | 8          | 11         | 11         | 11         |  |
| 3.1.     | Тактическая подготовка (%)                                        | -                                  | 1          | 1          | 4                                                        | 4          | 6          | 6          | 6          |  |
| 3.2.     | Теоретическая (антидопинговые правила), психологическая (%)       | -                                  | 1          | 1          | 4                                                        | 4          | 5          | 5          | 5          |  |
| 4.       | Инструкторская и судейская практика (%)                           | -                                  | -          | -          | 3                                                        | 3          | 3          | 3          | 3          |  |
| 5.       | Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)                | 1                                  | 1          | 1          | 1                                                        | 1          | 1          | 1          | 1          |  |
| 6.1.     | Восстановительные мероприятия (%)                                 | 1                                  | 2          | 2          | 2                                                        | 2          | 2          | 2          | 2          |  |
| 6.2.     | Тестирование и контроль (%)                                       | 2                                  | 2          | 2          | 1                                                        | 1          | 1          | 1          | 1          |  |

В таблице 5 представлен тренировочный план с расчетом на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по этапам и годам подготовки, но и по основным предметным областям:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- теоретическая подготовка (антидопинговые правила);
- избранный вид спорта (техническая, тактическая и психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль);
- восстановительные мероприятия;
- медицинские и медико-биологические мероприятия.

Расписание тренировок составляется и утверждается администрацией с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, их возрастных особенностей, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Таблица 5

### Тренировочный план

| №<br>п/п           | Виды<br>подготовки                                                             | Этап<br>начальной<br>подготовки |            |            | Тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |            |            |            |            |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|--|
|                    |                                                                                | НП-1                            | НП-2       | НП-3       | ТЭ-1                                                     | ТЭ-2       | ТЭ-3       | ТЭ-4       | ТЭ-5       |  |
|                    | Количество часов в<br>неделю                                                   | 6                               | 9          | 9          | 12                                                       | 12         | 16         | 16         | 16         |  |
| 1.                 | Объем физической<br>нагрузки,<br>в том числе                                   |                                 |            |            |                                                          |            |            |            |            |  |
| 1.1.               | Общая физическая<br>подготовка                                                 | 144                             | 215        | 215        | 228                                                      | 230        | 141        | 141        | 141        |  |
| 1.2.               | Специальная<br>физическая<br>подготовка                                        | -                               | -          | -          | 44                                                       | 50         | 320        | 320        | 328        |  |
| 1.3.               | Участие в спортивных<br>соревнованиях                                          | -                               | -          | -          | 24                                                       | 24         | 58         | 66         | 66         |  |
| 2.                 | Техническая<br>подготовка                                                      | 156                             | 220        | 220        | 238                                                      | 230        | 166        | 158        | 150        |  |
| 3.                 | Виды подготовки, не<br>связанные с<br>физической нагрузкой,<br>в том числе     |                                 |            |            |                                                          |            |            |            |            |  |
| 3.1.               | Тактическая<br>подготовка                                                      | -                               | 5          | 5          | 24                                                       | 24         | 50         | 50         | 50         |  |
| 3.2.               | Теоретическая<br>(антидопинговые<br>правила),<br>психологическая<br>подготовка | -                               | 5          | 5          | 24                                                       | 24         | 41         | 41         | 41         |  |
| 4.                 | Инструкторская и<br>судейская практика                                         | -                               | -          | -          | 18                                                       | 18         | 24         | 24         | 24         |  |
| 5.                 | Медицинские и<br>медико-биологические<br>мероприятия                           | 3                               | 5          | 5          | 6                                                        | 6          | 8          | 8          | 8          |  |
| 6.1.               | Восстановительные<br>мероприятия                                               | 3                               | 9          | 9          | 12                                                       | 12         | 16         | 16         | 16         |  |
| 6.2.               | Тестирование и<br>контроль                                                     | 6                               | 9          | 9          | 6                                                        | 6          | 8          | 8          | 8          |  |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                | <b>312</b>                      | <b>468</b> | <b>468</b> | <b>624</b>                                               | <b>624</b> | <b>832</b> | <b>832</b> | <b>832</b> |  |

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки, способствующие воспитанию физических качеств и повышению профессионального мастерства.

Тактическая подготовка включает посещение (просмотры) спортсменами официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и

международных, проводимых на территории Российской Федерации. Общая физическая подготовка включает участие в совместных мероприятиях с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов соревновательных нагрузок (таблица 6).

Таблица 6

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Виды спортивных соревнований, игр               | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                       |                |  |
|-------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|----------------|--|
|                                                 | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                |  |
|                                                 | До года                            | Свыше года | До двух лет                                           | Свыше двух лет |  |
| Для спортивной дисциплины: футбол               |                                    |            |                                                       |                |  |
| Контрольные                                     | 1                                  | 1          | 1                                                     | -              |  |
| Основные                                        | -                                  | -          | -                                                     | 1              |  |
| Игры                                            | 22                                 | 22         | 25                                                    | 30             |  |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) |                                    |            |                                                       |                |  |
| Контрольные                                     | 1                                  | 1          | 1                                                     | 2              |  |
| Отборочные                                      | -                                  | -          | 1                                                     | 2              |  |
| Основные                                        | -                                  | -          | 2                                                     | 2              |  |
| Игры                                            | 22                                 | 22         | 28                                                    | 28             |  |

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы спортивной подготовки включает содержание и методику работы по предметным областям, этапам (годам) подготовки; требования техники безопасности в процессе реализации Программы и объемы максимальных тренировочных нагрузок.

### 3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ГОДАМ) ПОДГОТОВКИ

#### 3.1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

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 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 и 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 нагрузок.

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

Так 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.

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

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

При планировании комплексных занятий 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 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.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

### 3.1.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2-й, 3-й год подготовки)

#### ***1. Физическая культура и спорт в России***

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура.
3. Сеть учреждений физкультурно-спортивной направленности.

#### ***2. Развитие футбола в России и за рубежом***

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

#### ***3. Строение и функции организма человека***

1. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

#### ***4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена***

1. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом.
2. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

#### ***5. Врачебный контроль и самоконтроль***

1. Врачебный контроль при занятиях футболом.
2. Значение и содержание самоконтроля.
3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.
4. Значение активного отдыха для спортсмена.

#### ***6. Техническая подготовка***

1. Понятие о спортивной технике.
2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе.
3. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

### **7. Тактическая подготовка**

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.
2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).
3. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков).
4. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

### **8. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований**

1. Изучение правил игры.
2. Права и обязанности игроков.
3. Роль капитана команды, его права и обязанности.

### **9. Установка перед игрой и разбор проведенной игры**

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.
2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

### **10. Места занятий, оборудование и инвентарь**

1. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.
2. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.
3. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

### **1. Физическая культура и спорт в России**

1. Единая всероссийская спортивная классификация.
2. Классификационные нормы и требования по футболу.
3. Достижения российских спортсменов.
4. История Олимпийских игр.
5. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **2. Развитие футбола в России и за рубежом**

1. Российские соревнования по футболу.
2. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
3. Российские и международные юношеские соревнования.
4. Лучшие российские футболисты.
5. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

### **3. Строение и функции организма человека**

1. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.
2. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

### **4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена**

1. Общие понятия о гигиене.
2. Личная гигиена.
3. Гигиеническое значение водных процедур.
4. Роль закаливания в занятиях спортом.
5. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

### **5. Врачебный контроль и самоконтроль**

1. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
2. Дневник самоконтроля.
3. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.
4. Оказание первой помощи.



## **6. Физиологические основы спортивной тренировки**

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

## **7. Общая и специальная физическая подготовка**

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.

## **8. Техническая подготовка**

1. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
2. Классификация и терминология технических приемов.
3. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях.
4. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движениях (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.
5. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

## **9. Тактическая подготовка**

1. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.
2. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
3. Перспективы развития тактики игры.
4. 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.
5. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

## **10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка**

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Понятие о психологической подготовке футболиста.
3. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

## **11. Основы методики спортивной подготовки и тренировки**

1. Понятие о спортивной подготовке и тренировке (совершенствовании) как едином тренировочном процессе.
2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями спортсменов.
3. Методы подготовки технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.
4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

## **12. Планирование спортивной тренировки и учет**

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.
2. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.

3. Индивидуальные планы тренировок.

### **13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований**

1. Обязанности судей.
2. Способы судейства.
3. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.
4. Роль судьи как воспитателя.
5. Значение спортивных соревнований.

### **14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры**

1. Определение состава своей команды.
2. Тактический план предстоящей игры.
3. Задания отдельным игрокам и звеньям.
4. Возможные изменения тактического плана в процессе игры.
5. Руководящая роль капитана.
6. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.
7. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков.

Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

### **15. Места занятий, оборудование и инвентарь**

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию.
2. Уход за футбольным полем.
3. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

### **16. Общие представления о допинге**

1. Что такое допинг?
2. ВАДА, РУСАДА.
3. Нарушения антидопинговых правил.
4. Список запрещенных субстанций и методов.
5. Тестирование (допинг-контроль).
6. Критерии отбора спортсмена для прохождения процедуры допинг-контроля.
7. Информация о местонахождении спортсменов.

## **3.1.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ)**

### **Общеподготовительные упражнения:**

а) *строевые и порядковые упражнения*: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

б) *ходьба*: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

в) *бег*: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

г) *прыжки*: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места и др.

д) *метания*: на дальность и в цель: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

е) *переползания*: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

### **Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скалками}, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой

ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверх (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке* упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; подни-

мание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

**Акробатические и гимнастические упражнения** - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

#### **Подвижные игры и эстафеты:**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений, с элементами футбола.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Спортивные игры по упрощенным правилам** - мини-футбол, ручной мяч, баскетбол.

### **3.1.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Воспитание физических качеств:

#### **Развитие гибкости:**

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической скамейке.

#### **Развитие быстроты:**

повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

#### **Развитие ловкости:**

разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

#### **Развитие силы:**

упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

**Развитие выносливости:**

равномерный и переменный бег до 1000 м, дозированный бег по пересеченной местности.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Упражнения для развития быстроты:**

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте),

хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 4-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **3.1.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **Техническая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

*Техника передвижения.* Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей* - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.



Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

#### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

### **Освоение элементов техники и тактики (тренировочный этап 1-2 год спортивной подготовки – период начальной специализации)**

#### **Техническая подготовка**

*Техника передвижения.* Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногами.* Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуката. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой.* Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиением мяча под себя и с пропуском мяча

партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения

*Индивидуальные действия.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

**Освоение элементов техники и тактики  
(тренировочный этап  
3-й год спортивной подготовки – период углубленной специализации)**

**Техническая подготовка**

*Техника передвижения.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

*Остановки мяча.* Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывода мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Ведение мяча.* Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

*Обманные движения.* Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

*Техника игры вратаря.* Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

*Групповые действия.* Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

*Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

*Групповые действия.* Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

### **Учебные и тренировочные игры**

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

## **Освоение элементов техники и тактики**

### **(тренировочный этап)**

#### **4-5-й год спортивной подготовки – период углубленной специализации)**

### **Техническая подготовка**

*Техника передвижения.* Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногами.* Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой.* Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выгрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча.* Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча.* Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

*Обманные движения (финты).* Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.

*Вбрасывание мяча.* Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*Техника игры вратаря.* Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия.* Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

*Командные действия.* Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

*Тактика вратаря.* Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

### **Учебные и тренировочные игры**

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

## **3.1.6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ (ИНТЕГРАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА**

Технико-тактическая (интегральная) подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в футбол.

В стремлении победить слиты воедино действия всех членов команды, в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Тренировочные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В задачи технико-тактической (интегральной) подготовки на этом этапе входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико-тактической с физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на начальном этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков в футбол. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-футбол.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двухсторонним играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий в футболе и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

Участие в соревнованиях на начальном этапе ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Второй и третий года обучения на этапе начальной подготовки являются логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовках, проводится отбор отдельных спортсменов. Уменьшается процентное соотношение времени на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и интегральную подготовки.

Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

На тренировочном этапе основной задачей подготовки является приобщение детей к спортивной деятельности. Этот этап является самым важным с точки зрения подготовки будущего высококвалифицированного спортсмена, так как представляются широкие возможности для формирования двигательных навыков и умений, проявления индивидуальных наклонностей и способностей.

Эффективность любого двигательного действия зависит от уровня определенных физических способностей (первая ступень). Физические способности позволяют достигать результата в игре через технику конкретных приемов (вторая ступень), а технические приемы, в свою очередь, через тактические действия (третья ступень). Понятно, что, чем шире и современнее арсенал техники, тем больше возможности максимально использовать в игре физический потенциал; а чем шире арсенал техники и совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре тактический потенциал.

В арсенале игроков в футбол соревновательных действий (приемов) много, и их надо выполнить многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько, поэтому очень важно добиться, чтобы все, что изучает спортсмен, он мог реализовать в игровых действиях, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. п.

Интегральная подготовка на тренировочном этапе носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства интегральной подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Взаимосвязь физической и технической подготовок достигается, во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

## **Средства технико-тактической (интегральной) подготовки**

С позиции задач технико-тактической (интегральной) подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь ступеней подготовки.

Ведущие средства технико-тактической (интегральной) подготовки - упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных - отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

**Тренировочные игры.** Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

**Контрольные игры.** Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

**Командные игры.** Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в календарных.

### 3.1.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы футболистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

*Воспитание моральных качеств* осуществляется в ходе тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

*Формирование положительного психологического климата* определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношениями между учащимися, а также их связями вне спорта.

*Воспитание волевых качеств* побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

*Развитие способности управлять своими эмоциями* связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

*Развитие внимания* во многом определяет эффективность игровой деятельности. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Для развития внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

*Развитие процессов восприятия* позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Для развития восприятий в занятиях с футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов.

*Развитие тактического мышления* предусматривает быструю оценку складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психическая подготовка спортсмена к выступлению,



характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия, необходимые для победы.

Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

- осознание юными спортсменами значения предстоящей игры; информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, которые должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

*В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:*

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

В диапазоне 11-13 лет в психике детей происходят резкие изменения. В этом возрасте дети становятся критичнее, они склонны к анализу. До 12-13 лет им интересен сам тренировочный процесс, а качество футбола само по себе детей не интересует. И здесь, видимо, очень важно не навредить, а сделать занятия интересными и полезными. Без такого доброжелательного отношения любые методы и психологические средства воздействия теряют свою силу. У детей есть желания и умения учиться самостоятельно, но им должна нравиться окружающая атмосфера и должен нравиться тренер, который все умеет и понимает.

Анализируя психологические закономерности обучения и развития, заметим, что то, что доступно ребенку 13-14 лет, может быть недоступно одиннадцатилетнему и двенадцатилетнему. Учебная практическая деятельность - это мыслительная работа самого учащегося, который учится, а не которого учат. Задача тренера организовать и создать условия, при которых ребенок развивается с помощью самостоятельного активного обучения.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером и ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию тренера. Ребенок должен понимать, что от него хотят, он воспринимает футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком загружать игровыми заданиями, поскольку они трудно и без желания запоминаются игроками. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.

В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка - это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра - это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий.

Волевые качества характеризуют стремление ребенка к достижению результата и начинают развиваться и закрепляться именно в подростковом возрасте. Достаточно полную оценку результата совместной работы тренера и учащегося можно дать уже к 15 годам. Здесь тренеру необходимо разобраться и учесть все психологические особенности подросткового возраста, чтобы всю дальнейшую тренировочную работу подчинить становлению индивидуальности.

Методы специального психического воздействия не требуются, но объяснения целей тренировки, принципов построения тренировочных занятий уже необходимы. В этом возрасте подростки становятся рассудительней и целеустремленней. Их необходимо сориентировать на будущий большой труд. Здесь начинаются отношения с тренером в форме равноправного сотрудничества, а цели таких действий - это понимание игровых задач и минимум ошибочных решений.

Как это ни парадоксально, но в этом возрасте футболист выходит на «уровень застоя», и в связи с этим исчезает до 50 % действующих футболистов. Попытки объяснить причины потери талантливых футболистов при переходе в команды мастеров предпринимались неоднократно. Причины весьма существенны, но все они, к сожалению, характерны для всех этапов подготовки. Объяснить происходящее можно только тренировочным процессом, который должен быть полностью специальным.

Внезапного взлета на этапе совершенствования не бывает. Успех может принести только тренировочная работа, в которой соблюдаются основные закономерности процесса и учитываются индивидуальные особенности игрока. Поэтому, чтобы не потерять игроков, тренировочный процесс должен приобретать ярко выраженный индивидуальный специализированный характер. Если быть более конкретным, то на данном этапе существенно меняются сами принципы подготовки. Когда мы проходили этапы обучения, то главным средством специальной подготовки были упражнения и количество их повторений.

На этапе совершенствования спортивного мастерства дальнейшее футбольное образование характеризуется преодолением больших физических нагрузок, что требует полной мобилизации психологических качеств. В этот период возрастает соревновательная практика, а тренировочный процесс отличается значительным повышением объема и интенсивности основных тренировочных средств, где все задачи решаются во временных режимах. Условия тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательных игр.

Задачи этапа решаются с помощью различных методических приемов - изменения внешних условий, а также изменения внутреннего состояния самого игрока, то есть изменения его физических и психологических качеств. Задача тренера организовать процесс подготовки так, чтобы футболисту было бы интересно практически разобраться во всех специфических требованиях игры.

Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянно увеличивать нагрузки, а это, естественно, ведет к психическим перенапряжениям. Именно здесь формируется отношение к занятиям как к сложному труду с его ежедневными нагрузками и требованиями.

Перечисленные задачи обуславливают выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, а также индивидуального планирования, способствующего раскрытию таланта игрока. Только правильно организованный тренировочный процесс является тем ключом, который выведет его на уровень готовности. Впрочем, и игрок сейчас уже совсем не тот - как по своей профессиональной заинтересованности, так и по своей психологии.

### 3.1.8. ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов 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 начальной спортивной подготовки 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 занятия и провести его с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных 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.

С занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В 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 совершенствования спортивного мастерства спортсмены 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 тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных 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 категории «Инструктор-общественник» и квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» оформляется приказом по учреждению.

### Содержание инструкторской практики

| №<br>п/п<br>/ | Содержание                                                                          | Тренировочные группы |   |   |     | ССМ |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|-----|-----|
|               |                                                                                     | 1                    | 2 | 3 | 4-5 |     |
| 1             | Проведение подвижных и спортивных игр в группах НП                                  | -                    | - | + | +   | +   |
| 2             | Подготовка и проведение беседы с юными футболистами по истории футбола              | -                    | - | - | -   | +   |
| 3             | Объяснение ошибок, оказание помощи футболистам своей группы                         | -                    | - | + | +   | +   |
| 4             | Шефство над юными футболистами. Обучение простейшим техническим элементам           | -                    | - | - | +   | +   |
| 5             | Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с группами НП | -                    | - | - | -   | +   |

#### 3.1.9. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

На этапе начальной подготовки формируются умения применять изученные элементы техники и тактики в тренировочных контрольных играх. Совершенствуются знания в правилах соревнований. Воспитываются качества и формируются навыки, необходимые для планирования тактики проведения игр с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед соревнованиями. Число игр в год – 22.

На тренировочном этапе 1-2 годов подготовки занимающимся необходимо минимально принять участие в течение года в 25 играх (участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных соревнованиях (например, первенство города) и в 2-х внутришкольных). Количество игр в одном соревновании 3-5.

На тренировочном этапе 3-5 годов подготовки занимающимся необходимо минимально принять участие в течение года в 30 играх (участвовать в течение года в 2-х турнирных соревнованиях (например, первенство города) и в 2-х внутришкольных), а также в основных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлен в таблице 6.

#### 3.1.10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;
- после соревновательного микроцикла;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

**Педагогические средства** подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

**Психологические средства** способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния

ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

*Спортивный массаж* включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

*Растирки и спортивные кремы* способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

*Гидротерапия* включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

*Аэроионизация.* Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

*Цветовые и музыкальные воздействия.* В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин. дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

### ***Методические рекомендации***

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

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

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 контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### ***Питание футболистов***

При физических нагрузках (тренировках) повышается потребность в продуктах питания, обеспечивающих организм спортсменов пластическими (строительными) материалами и содержащих соединения, которые принимают участие в регуляторных функциях.

Для периода младшего школьного возраста (7-10 лет) характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе.

На возраст 11-15 лет (средний или подростковый школьный возраст) приходится период полового созревания. В связи с этим происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Идут процессы формирования скелета, мышечно-сухожильный аппарат приближается ко взрослому, совершенствуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значительно увеличиваются рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растут показатели силы, скоростно-силовых и скоростных качеств.

В возрасте 16-18 лет показатели работы систем организма юношей приближаются к аналогичным показателям у взрослых. В силу этого появляется возможность проведения специальных тренировок, направленных на развитие силовых качеств и выносливости.

Следует учитывать, что занятия футболом определенным образом влияют на ход анатомо-физиологического развития детей и юношей, в частности, нарушается соотношение интенсивности роста отдельных частей тела, которое присуще процессам естественного развития организма.

Несмотря на наличие особенностей в питании юных и взрослых футболистов, в целом можно говорить о том, что во все периоды подготовки питание должно помочь в решении следующих основных задач:

- укрепление иммунной системы и поддержание ее в периоды повышенных физических нагрузок;
- быстрое восстановление после нагрузок;
- возможности увеличения и поддержания в необходимых объемах мышечной массы, являющейся своеобразным базисом для проявления футболистами различных двигательных качеств.

Решение этих задач предполагает обеспечение футболистов всеми необходимыми компонентами питания. Возникает проблема сбалансированности поступления в организм тех или иных ингредиентов в определенное время и в определенном количестве. Необходимыми составляющими рациона питания футболистов становятся специализированные продукты «спортивного питания», которые являются именно продуктами питания, а не лекарственными средствами.

Продукты «спортивного питания» по целевому назначению можно разделить на следующие группы:

- белковые;
- липидные;
- аминокислотные комплексы;
- специальные добавки;
- энергетики;
- витамины, минеральные комплексы и микроэлементы.

Главное значение белков пищи - обеспечение пластических процессов: биосинтеза различных белков, в том числе структурных и сократительных белков, белков-ферментов, ряда гормонов и других важных для организма азотосодержащих веществ.

С точки зрения пищевой ценности белки делят на полноценные и неполноценные. Полноценные белки содержат все незаменимые аминокислоты, хотя совсем не обязательно все 20 видов, а в неполноценных белках отсутствуют какие-либо незаменимые аминокислоты.

К полноценным белкам относятся все белки животного происхождения: мясные, рыбные, белки птицы, молока и молочных продуктов, яиц и других продуктов животного происхождения. Белки, содержащиеся в продуктах растительного происхождения, являются неполноценными. В зерновых культурах (пшенице, ржи, кукурузе, крупах) содержится 6-8% белков, а в таких продуктах, как горох, фасоль, соя, чечевица, содержание белка достигает 30%. Хорошим источником белка являются орехи, семечки подсолнуха, семена различных растений, грибы. Содержание белка в различных продуктах питания представлено в табл. 41.

Потребность в белках у интенсивно тренирующихся футболистов составляет 1,5-2,0 г на килограмм веса тела в сутки, но даже потребляя такое количество белка, нельзя быть уверенным в полноценности белкового питания. Все дело в его аминокислотном составе, так как даже в самом хорошем полноценном белке животного происхождения может быть слишком мало каких-то незаменимых аминокислот для удовлетворения потребности организма. Поэтому непереносимое условие полноценности белкового питания - это разнообразие поступающих в организм белков.

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 неперевариваемой 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.

Таблица 8

Примерное содержание белка в важнейших продуктах питания  
(в граммах на 100 г продукта)

|                               |                                 |           |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------|
| 1. Мясо и мясные продукты     | говядина                        | 18,6-21,0 |
|                               | баранина                        | 15,6-19,8 |
|                               | телятина                        | 19,7-20,4 |
|                               | свинина                         | 11,7-17,0 |
|                               | печень                          | 18,8-19,9 |
|                               | колбаса вареная                 | 11,0-12,0 |
|                               | колбаса полукопченая            | 11,5-17,4 |
|                               | колбаса сырокопченая            | 20,5-24,8 |
| 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 |
| 3. Мука, хлеб                 | сыры твердые                    | 24,0-30,0 |
|                               | мука пшеничная                  | 10,3-12,5 |
|                               | мука ржаная                     | 5,5-8,4   |
|                               | хлеб белый                      | 7,4-8,6   |
|                               | хлеб черный                     | 5,5-7,0   |
| 4. Крупы                      | гречневая                       | 12,6      |
|                               | рисовая, пшено                  | 7,0 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                      | 18,2-20,8 |
|                               | тушки индейки                   | 18,5-21,6 |
|                               | тушки утки                      | 15,8-17,2 |
|                               | тушки гуся                      | 16,6-19,7 |
|                               | яйца куриные                    | 12,7      |
|                               | яичный порошок                  | 46,0      |

|                          |                |           |
|--------------------------|----------------|-----------|
| 9. Рыба,<br>рыбопродукты | карп           | 16,0      |
|                          | кета           | 19,0      |
|                          | окунь          | 18,2      |
|                          | судак - сельдь | 18,4-19,0 |
|                          | треска         | 16,0      |
|                          | щука           | 18,4      |
|                          | икра осетровая | 28,9      |
|                          | икра кетовая   | 31,6      |

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 мочевина 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 фосфатиды, 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 жиросжигатели, 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 PP, B1, B2, B3, B6, B11 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. Игровая амплитуда 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, со-

держась 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 перемещение 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.

### 3.1.11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния

факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

#### ***Методологические и методические принципы воспитания:***

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
  - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
  - воспитание в процессе спортивной деятельности;
  - индивидуальный подход;
  - воспитание в коллективе и через коллектив;
  - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
  - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
  - единство обучения и воспитания.

#### ***Главные направления воспитательного процесса:***

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально- психологический климат в спортивном коллективе).

#### ***Основные задачи воспитания:***

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

#### ***Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров***

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

***Моральная выносливость*** - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, области, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

***Эмоционально-волевая готовность*** отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

***Морально-политическая готовность*** - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

***Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.***

Морально-психологический климат спортивного коллектива это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями ***профессионального фактора*** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям ***психологического фактора*** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к проведению своих товарищей по команде и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

***Бытовой фактор*** (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

***Методы и формы*** воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

***Примерный перечень форм воспитательной работы:***

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национального государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дня защитника Отечества, Дня Победы.

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в



нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### 3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий. На месте проведения тренировочных занятий должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку руководству о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перед занятием тренер обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования. Вначале тренировки в целях подготовки организма занимающегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Необходимый тренировочный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

### 3.3. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в Таблице 9.

Таблица 9

#### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

| Этапный норматив                             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                       |                |  |
|----------------------------------------------|------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|----------------|--|
|                                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                |  |
|                                              | до года                            | свыше года | до двух лет                                           | свыше двух лет |  |
| Количество часов в неделю                    | 6                                  | 9          | 12                                                    | 16             |  |
| Количество тренировочных занятий в неделю    | 3                                  | 4          | 5                                                     | 7              |  |
| Общее количество часов в год                 | 312                                | 468        | 624                                                   | 832            |  |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156                                | 208        | 260                                                   | 364            |  |

### 3.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В соответствии с законодательством РФ в области физической культуры и спорта к числу обязанностей учреждения относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

#### Общие представления о допингах

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

***Запрещенные вещества:***

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

***Запрещенные методы:***

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Инструкторы-методисты и специалисты учреждения должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц.

При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допингконтроля;
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу,

ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Таблица 10

### План антидопинговых мероприятий

| № п/п | Наименование мероприятия                                                                                      | Место, сроки               | Плановая численность присутствующих | Ответственный       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| 1     | Проведение 10 бесед с группами тренировочного этапа на тему «Запрещение применения запрещённых субстанций»    | МБУ СШ «Спартак», январь   | 200                                 | Зам. директора      |
| 2     | Проведение родительского собрания                                                                             | МБУ СШ «Спартак», февраль  | 100                                 | Директор            |
| 3     | Проведение образовательной викторины со спортсменами тренировочного этапа                                     | МБУ СШ «Спартак», март     | 200                                 | Инструктор-методист |
| 4     | Проведение тестирования среди спортсменов групп тренировочного этапа на знание антидопинговых правил          | МБУ СШ «Спартак», май-июнь | 200                                 | Инструктор-методист |
| 5     | Проведение тестирования тренеров, работающих с группами тренировочного этапа, на знание антидопинговых правил | МБУ СШ «Спартак», август   | 10                                  | Инструктор-методист |

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей, специальной физической и технической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Контроль определяет количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медицинский контроль осуществляется два раза в год для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующих уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:  
- медицинское обследование;

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

#### 4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: ***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 виды спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях.

***В области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***В области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

#### ***В области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке проводится на всех этапах подготовки в начале тренировочного года и в конце тренировочного года (промежуточная аттестация спортсменов).

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный зачет по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» и «Избранный вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений (таблица 9). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня физической и технической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

#### **Скоростные возможности:**

- Бег 15 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 15-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.
- Бег 15 м с хода. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 15-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.
- Бег 30 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.
- Бег 30 м с хода. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.
- Бег 60 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 60-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.
- Бег «челночный» 3x10 м с высокого старта. Выполняется в спортивной обуви без шипов на стадионе или в спортивном зале с высокого старта. Бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) 2 спортсмена бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, осуществляют её касание и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега. Разрешается только одна попытка.

### **Скоростно-силовые способности:**

- Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- Тройной прыжок. Проводится на нескользкой поверхности. Спортсмен с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног, совершает три прыжка. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной на стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Проводится со взмахом руками или без взмаха рук.

- Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. Проводится с И.П. руки за спиной.

### **Сила:**

- Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы. Выполняется двумя руками из-за головы с места (возможно выполнение в шаге) по коридору шириной 3 м. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

### **Гибкость:**

- Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с.

### **Техническое мастерство:**

Для оценки способности футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровня технического мастерства, применяется группа специальных тестов:

- 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.

- Удар по мячу ногой на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м, правой и левой ногой по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой предоставляется по 3 попытки. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Комплексный подход к контролю технической подготовленности позволяет оценить:

- уровень технической подготовленности в условиях тестирования;
- количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ**  
**по общей, специальной физической и технической подготовке**

**ЮНОШИ**

| <b>Группа</b>                                       | <b>НП-1</b> | <b>НП-2</b> | <b>НП-3</b> | <b>ТГ-1</b> | <b>ТГ-2</b> | <b>ТГ-3</b> | <b>ТГ-4</b> | <b>ТГ-5</b> |
|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Баллы</b>                                        |             |             |             |             |             |             |             |             |
| <b>Бег 15 м с высокого старта (сек)</b>             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| <b>5</b>                                            | -           | -           | 2,80        | 2,70        | 2,68        | 2,66        | 2,64        | 2,40        |
| <b>4</b>                                            | -           | -           | 2,82        | 2,73        | 2,70        | 2,68        | 2,66        | 2,64        |
| <b>3</b>                                            | -           | -           | 2,84        | 2,75        | 2,73        | 2,70        | 2,68        | 2,66        |
| <b>2</b>                                            | -           | -           | 2,86        | 2,78        | 2,75        | 2,73        | 2,70        | 2,68        |
| <b>1</b>                                            | -           | -           | 2,90        | 2,80        | 2,78        | 2,75        | 2,73        | 2,70        |
| <b>Бег 15 м с хода (сек)</b>                        | <b>НП-1</b> | <b>НП-2</b> | <b>НП-3</b> | <b>ТГ-1</b> | <b>ТГ-2</b> | <b>ТГ-3</b> | <b>ТГ-4</b> | <b>ТГ-5</b> |
| <b>5</b>                                            | -           | -           | 2,40        | 2,36        | 2,35        | 2,34        | 2,33        | 2,00        |
| <b>4</b>                                            | -           | -           | 2,41        | 2,37        | 2,36        | 2,35        | 2,34        | 2,20        |
| <b>3</b>                                            | -           | -           | 2,42        | 2,38        | 2,37        | 2,36        | 2,35        | 2,22        |
| <b>2</b>                                            | -           | -           | 2,43        | 2,39        | 2,38        | 2,37        | 2,36        | 2,24        |
| <b>1</b>                                            | -           | -           | 2,44        | 2,40        | 2,39        | 2,38        | 2,37        | 2,26        |
| <b>Бег 30 м с высокого старта (сек)</b>             | <b>НП-1</b> | <b>НП-2</b> | <b>НП-3</b> | <b>ТГ-1</b> | <b>ТГ-2</b> | <b>ТГ-3</b> | <b>ТГ-4</b> | <b>ТГ-5</b> |
| <b>5</b>                                            | 6,70        | 6,50        | 4,90        | 4,86        | 4,85        | 4,84        | 4,83        | 4,20        |
| <b>4</b>                                            | 6,75        | 6,55        | 5,00        | 4,87        | 4,86        | 4,85        | 4,84        | 4,70        |
| <b>3</b>                                            | 6,80        | 6,60        | 6,00        | 4,88        | 4,87        | 4,86        | 4,85        | 4,84        |
| <b>2</b>                                            | 6,85        | 6,65        | 6,30        | 4,89        | 4,88        | 4,87        | 4,86        | 4,85        |
| <b>1</b>                                            | 6,90        | 6,70        | 6,50        | 4,90        | 4,89        | 4,88        | 4,87        | 4,86        |
| <b>Бег 30 м с хода (сек)</b>                        | <b>НП-1</b> | <b>НП-2</b> | <b>НП-3</b> | <b>ТГ-1</b> | <b>ТГ-2</b> | <b>ТГ-3</b> | <b>ТГ-4</b> | <b>ТГ-5</b> |
| <b>5</b>                                            | -           | -           | 4,60        | 4,56        | 4,55        | 4,54        | 4,53        | 4,00        |
| <b>4</b>                                            | -           | -           | 4,61        | 4,57        | 4,56        | 4,55        | 4,54        | 4,45        |
| <b>3</b>                                            | -           | -           | 4,62        | 4,58        | 4,57        | 4,56        | 4,55        | 4,50        |
| <b>2</b>                                            | -           | -           | 4,63        | 4,59        | 4,58        | 4,57        | 4,56        | 4,55        |
| <b>1</b>                                            | -           | -           | 4,64        | 4,60        | 4,59        | 4,58        | 4,57        | 4,56        |
| <b>Бег 60 м с высокого старта (сек)</b>             | <b>НП-1</b> | <b>НП-2</b> | <b>НП-3</b> | <b>ТГ-1</b> | <b>ТГ-2</b> | <b>ТГ-3</b> | <b>ТГ-4</b> | <b>ТГ-5</b> |
| <b>5</b>                                            | 11,85       | 11,65       | 11,40       | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>4</b>                                            | 11,90       | 11,70       | 11,45       | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>3</b>                                            | 11,95       | 11,75       | 11,50       | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>2</b>                                            | 12,00       | 11,80       | 11,55       | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>1</b>                                            | 12,10       | 11,85       | 11,65       | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)</b> | <b>НП-1</b> | <b>НП-2</b> | <b>НП-3</b> | <b>ТГ-1</b> | <b>ТГ-2</b> | <b>ТГ-3</b> | <b>ТГ-4</b> | <b>ТГ-5</b> |
| <b>5</b>                                            | 10,10       | 9,70        | 9,30        | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>4</b>                                            | 10,15       | 9,80        | 9,40        | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>3</b>                                            | 10,20       | 9,90        | 9,50        | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>2</b>                                            | 10,25       | 10,00       | 9,60        | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>1</b>                                            | 10,30       | 10,10       | 9,70        | -           | -           | -           | -           | -           |
| <b>Прыжок в длину с места (см)</b>                  | <b>НП-1</b> | <b>НП-2</b> | <b>НП-3</b> | <b>ТГ-1</b> | <b>ТГ-2</b> | <b>ТГ-3</b> | <b>ТГ-4</b> | <b>ТГ-5</b> |
| <b>5</b>                                            | 120         | 145         | 190         | 194         | 195         | 196         | 197         | 230         |
| <b>4</b>                                            | 117         | 140         | 175         | 193         | 194         | 195         | 196         | 197         |
| <b>3</b>                                            | 115         | 130         | 165         | 192         | 193         | 194         | 195         | 196         |
| <b>2</b>                                            | 113         | 125         | 155         | 191         | 192         | 193         | 194         | 195         |
| <b>1</b>                                            | 110         | 120         | 145         | 190         | 191         | 192         | 193         | 194         |



|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Тройной прыжок с места<br>отталкиванием двумя ногами и<br>махом обеих рук, с последующим<br>поочередным отталкиванием<br>каждой из ног (см)        | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  | 350  | 360  | 620  | 635   | 645   | 650   | 655   | 710   |
| 4                                                                                                                                                  | 345  | 355  | 550  | 630   | 640   | 645   | 650   | 655   |
| 3                                                                                                                                                  | 340  | 350  | 450  | 628   | 635   | 640   | 645   | 650   |
| 2                                                                                                                                                  | 335  | 345  | 400  | 625   | 630   | 635   | 640   | 645   |
| 1                                                                                                                                                  | 330  | 340  | 360  | 620   | 625   | 630   | 635   | 640   |
| Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием двумя ногами (см)                                                                                         | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  | 14   | 17   | 20   | 22,00 | 22,50 | 23,00 | 23,50 | 35    |
| 4                                                                                                                                                  | 13   | 16   | 18   | 21,50 | 22,00 | 22,50 | 23,00 | 26    |
| 3                                                                                                                                                  | 12   | 15   | 17   | 21,00 | 21,50 | 22,00 | 22,50 | 25    |
| 2                                                                                                                                                  | 11   | 14   | 16   | 20,50 | 21,00 | 21,50 | 22,00 | 24    |
| 1                                                                                                                                                  | 10   | 12   | 15   | 20,00 | 20,50 | 21,00 | 21,50 | 23    |
| Прыжок в высоту<br>одновременным отталкиванием<br>двумя ногами (руки за спиной)<br>(см)                                                            | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      |      | 12,0 | 14,0  | 14,5  | 15,0  | 15,5  | 20,0  |
| 4                                                                                                                                                  |      |      | 11,5 | 13,5  | 14,0  | 14,5  | 15,0  | 17,5  |
| 3                                                                                                                                                  |      |      | 11,0 | 13,0  | 13,5  | 14,0  | 14,5  | 17,0  |
| 2                                                                                                                                                  |      |      | 10,5 | 12,5  | 13,0  | 13,5  | 14,0  | 16,5  |
| 1                                                                                                                                                  |      |      | 10,0 | 12,0  | 12,5  | 13,0  | 13,5  | 16,0  |
| Наклон вперед из положения<br>стоя с выпрямленными ногами<br>на полу. Коснуться пола<br>пальцами рук.<br>Фиксация положения 2 сек.<br>(кол-во раз) | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      |      | 1    | 1     |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
| Бросок набивного мяча весом 1<br>кг (м)                                                                                                            | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      |      | 6,00 | 6,50  | 6,60  | 6,70  | 7,00  | 12,00 |
| 4                                                                                                                                                  |      |      | 5,80 | 6,40  | 6,50  | 6,60  | 6,70  | 8,50  |
| 3                                                                                                                                                  |      |      | 5,60 | 6,30  | 6,40  | 6,50  | 6,60  | 8,00  |
| 2                                                                                                                                                  |      |      | 5,40 | 6,20  | 6,30  | 6,40  | 6,50  | 7,50  |
| 1                                                                                                                                                  |      |      | 5,20 | 6,00  | 6,20  | 6,30  | 6,40  | 7,00  |
| Жонглирование (раз)                                                                                                                                | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      | 7    | 8    | 12    | 16    | 20    | 30    | 40    |
| 4                                                                                                                                                  |      | 6    | 7    | 10    | 14    | 16    | 25    | 30    |
| 3                                                                                                                                                  |      | 5    | 6    | 8     | 12    | 14    | 20    | 25    |
| 2                                                                                                                                                  |      | 4    | 5    | 6     | 8     | 10    | 15    | 20    |
| 1                                                                                                                                                  |      | 3    | 4    | 5     | 6     | 8     | 10    | 15    |
| Удары на дальность (м)                                                                                                                             | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      | 25   | 30   | 32    | 34    | 40    | 50    | 60    |
| 4                                                                                                                                                  |      | 23   | 27   | 29    | 32    | 37    | 47    | 57    |
| 3                                                                                                                                                  |      | 20   | 24   | 26    | 29    | 34    | 44    | 54    |
| 2                                                                                                                                                  |      | 18   | 22   | 24    | 26    | 32    | 42    | 52    |
| 1                                                                                                                                                  |      | 16   | 20   | 22    | 24    | 30    | 40    | 50    |

# ДЕВУШКИ

| Группа                                          | НП-1  | НП-2  | НП-3  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| Баллы                                           |       |       |       |      |      |      |      |      |
| Бег 15 м<br>с высокого старта (сек)             | НП-1  | НП-2  | НП-3  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 5                                               | -     | -     | 3,00  | 2,96 | 2,95 | 2,94 | 2,93 | 2,70 |
| 4                                               | -     | -     | 3,10  | 2,97 | 2,96 | 2,95 | 2,94 | 2,85 |
| 3                                               | -     | -     | 3,15  | 2,98 | 2,97 | 2,96 | 2,95 | 2,90 |
| 2                                               | -     | -     | 3,20  | 2,99 | 2,98 | 2,97 | 2,96 | 2,95 |
| 1                                               | -     | -     | 3,25  | 3,00 | 2,99 | 2,98 | 2,97 | 2,96 |
| Бег 15 м<br>с хода (сек)                        | НП-1  | НП-2  | НП-3  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 5                                               | -     | -     | 2,60  | 2,56 | 2,55 | 2,54 | 2,53 | 2,30 |
| 4                                               | -     | -     | 2,65  | 2,57 | 2,56 | 2,55 | 2,54 | 2,50 |
| 3                                               | -     | -     | 2,70  | 2,58 | 2,57 | 2,56 | 2,55 | 2,51 |
| 2                                               | -     | -     | 2,75  | 2,59 | 2,58 | 2,57 | 2,56 | 2,52 |
| 1                                               | -     | -     | 2,80  | 2,60 | 2,59 | 2,58 | 2,57 | 2,53 |
| Бег 30 м<br>с высокого старта (сек)             | НП-1  | НП-2  | НП-3  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 5                                               | 6,85  | 6,65  | 5,1   | 5,06 | 5,05 | 5,04 | 5,03 | 4,50 |
| 4                                               | 6,90  | 6,70  | 5,5   | 5,07 | 5,06 | 5,05 | 5,04 | 5,03 |
| 3                                               | 6,95  | 6,75  | 6,0   | 5,08 | 5,07 | 5,06 | 5,05 | 5,04 |
| 2                                               | 7,00  | 6,80  | 6,3   | 5,09 | 5,08 | 5,07 | 5,06 | 5,05 |
| 1                                               | 7,10  | 6,85  | 6,4   | 5,10 | 5,09 | 5,08 | 5,07 | 5,06 |
| Бег 30 м<br>с хода (сек)                        | НП-1  | НП-2  | НП-3  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 5                                               | -     | -     | 4,80  | 4,76 | 4,75 | 4,74 | 4,73 | 4,20 |
| 4                                               | -     | -     | 4,81  | 4,77 | 4,76 | 4,75 | 4,74 | 4,60 |
| 3                                               | -     | -     | 4,82  | 4,78 | 4,77 | 4,76 | 4,75 | 4,74 |
| 2                                               | -     | -     | 4,83  | 4,79 | 4,78 | 4,77 | 4,76 | 4,75 |
| 1                                               | -     | -     | 4,84  | 4,80 | 4,79 | 4,78 | 4,77 | 4,76 |
| Бег 60 м<br>с высокого старта (сек)             | НП-1  | НП-2  | НП-3  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 5                                               | 12,20 | 12,00 | 11,4  | -    | -    | -    | -    | -    |
| 4                                               | 12,25 | 12,05 | 11,5  | -    | -    | -    | -    | -    |
| 3                                               | 12,30 | 12,10 | 11,6  | -    | -    | -    | -    | -    |
| 2                                               | 12,35 | 12,15 | 11,7  | -    | -    | -    | -    | -    |
| 1                                               | 12,40 | 12,20 | 11,8  | -    | -    | -    | -    | -    |
| Бег челночный<br>3x10 м с высокого старта (сек) | НП-1  | НП-2  | НП-3  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 5                                               | 10,40 | 10,00 | 9,20  | -    | -    | -    | -    | -    |
| 4                                               | 10,45 | 10,10 | 9,40  | -    | -    | -    | -    | -    |
| 3                                               | 10,50 | 10,20 | 9,60  | -    | -    | -    | -    | -    |
| 2                                               | 10,55 | 10,30 | 9,80  | -    | -    | -    | -    | -    |
| 1                                               | 10,60 | 10,40 | 10,00 | -    | -    | -    | -    | -    |
| Прыжок в длину<br>с места (см)                  | НП-1  | НП-2  | НП-3  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 5                                               | 125   | 135   | 170   | 176  | 177  | 178  | 179  | 215  |
| 4                                               | 120   | 130   | 160   | 173  | 176  | 177  | 178  | 180  |
| 3                                               | 115   | 125   | 150   | 172  | 173  | 176  | 177  | 178  |
| 2                                               | 110   | 120   | 140   | 171  | 172  | 173  | 176  | 177  |
| 1                                               | 105   | 115   | 135   | 170  | 171  | 172  | 173  | 176  |

|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Тройной прыжок с места<br>отталкиванием двумя ногами и<br>махом обеих рук, с<br>последующим поочередным<br>отталкиванием каждой из ног<br>(см)     | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  | 310  | 350  | 580  | 590   | 595   | 598   | 600   | 680   |
| 4                                                                                                                                                  | 300  | 325  | 550  | 588   | 590   | 595   | 598   | 600   |
| 3                                                                                                                                                  | 290  | 320  | 500  | 585   | 588   | 590   | 595   | 598   |
| 2                                                                                                                                                  | 280  | 315  | 450  | 583   | 585   | 588   | 590   | 595   |
| 1                                                                                                                                                  | 270  | 310  | 400  | 580   | 583   | 585   | 588   | 590   |
| Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием двумя ногами<br>(см)                                                                                      | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  | 14   | 15   | 16   | 18,00 | 17,00 | 17,50 | 19,00 | 27,00 |
| 4                                                                                                                                                  | 13   | 14   | 15   | 17,50 | 16,90 | 17,00 | 18,70 | 19,00 |
| 3                                                                                                                                                  | 12   | 13   | 14   | 17,00 | 16,70 | 16,90 | 18,50 | 18,50 |
| 2                                                                                                                                                  | 11   | 12   | 13   | 16,50 | 16,50 | 16,70 | 18,30 | 18,30 |
| 1                                                                                                                                                  | 10   | 11   | 12   | 16,00 | 16,30 | 16,50 | 18,00 | 18,00 |
| Прыжок в высоту<br>одновременным<br>отталкиванием двумя ногами<br>(руки за спиной) (см)                                                            | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      |      | 10,0 | 10,4  | 10,5  | 10,6  | 11,0  | 14,0  |
| 4                                                                                                                                                  |      |      | 9,5  | 10,3  | 10,4  | 10,5  | 10,6  | 11,0  |
| 3                                                                                                                                                  |      |      | 9,0  | 10,2  | 10,3  | 10,4  | 10,5  | 10,7  |
| 2                                                                                                                                                  |      |      | 8,5  | 10,1  | 10,2  | 10,3  | 10,4  | 10,6  |
| 1                                                                                                                                                  |      |      | 8,0  | 10,0  | 10,1  | 10,2  | 10,3  | 10,5  |
| Наклон вперед из положения<br>стоя с выпрямленными ногами<br>на полу. Коснуться пола<br>пальцами рук.<br>Фиксация положения 2 сек.<br>(кол-во раз) | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      |      | 1    | 1     |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                    |      |      |      |       |       |       |       |       |
| Бросок набивного мяча<br>весом 1 кг (м)                                                                                                            | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      |      | 4    | 4,4   | 4,5   | 4,6   | 4,7   | 9,0   |
| 4                                                                                                                                                  |      |      | 3,5  | 4,3   | 4,4   | 4,5   | 4,6   | 5,8   |
| 3                                                                                                                                                  |      |      | 3,0  | 4,2   | 4,3   | 4,4   | 4,5   | 5,5   |
| 2                                                                                                                                                  |      |      | 2,5  | 4,1   | 4,2   | 4,3   | 4,4   | 5,0   |
| 1                                                                                                                                                  |      |      | 2    | 4,0   | 4,1   | 4,2   | 4,3   | 4,5   |
| Жонглирование<br>(раз)                                                                                                                             | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      | 7    | 8    | 9     | 10    | 11    | 15    | 30    |
| 4                                                                                                                                                  |      | 6    | 7    | 8     | 9     | 10    | 11    | 25    |
| 3                                                                                                                                                  |      | 5    | 6    | 7     | 8     | 9     | 10    | 20    |
| 2                                                                                                                                                  |      | 4    | 5    | 6     | 7     | 8     | 9     | 15    |
| 1                                                                                                                                                  |      | 3    | 4    | 5     | 6     | 7     | 8     | 10    |
| Удары на дальность<br>(м)                                                                                                                          | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-4  | ТГ-5  |
| 5                                                                                                                                                  |      | 18   | 20   | 24    | 30    | 35    | 40    | 50    |
| 4                                                                                                                                                  |      | 16   | 18   | 22    | 28    | 32    | 37    | 48    |
| 3                                                                                                                                                  |      | 14   | 16   | 20    | 26    | 30    | 35    | 45    |
| 2                                                                                                                                                  |      | 12   | 14   | 18    | 24    | 28    | 32    | 40    |
| 1                                                                                                                                                  |      | 10   | 12   | 16    | 22    | 26    | 30    | 35    |

## 4.2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 12 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 13 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 12

**Направленность тренировочных нагрузок  
с учетом основных путей энергообеспечения**

| <b>ЧСС (уд./мин)</b> | <b>Направленность</b>                     |
|----------------------|-------------------------------------------|
| 100-130              | Аэробная (восстановительная)              |
| 140-170              | Аэробная (тренирующая)                    |
| 160-190              | Анаэробно-аэробная (выносливость)         |
| 170-200              | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200              | Алактатная-анаэробная (скорость-сила)     |

Таблица 13

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

| <b>Интенсивность</b> | <b>Частота сердечных сокращений</b> |               |
|----------------------|-------------------------------------|---------------|
|                      | <b>уд/10 с</b>                      | <b>уд/мин</b> |
| Максимальная         | 30 и больше                         | 180 и больше  |
| Большая              | 29-26                               | 174-156       |
| Средняя              | 25-22                               | 150-132       |
| Малая                | 21-18                               | 126-108       |

#### 4.3. УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование юных футболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

#### 4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Текущий контроль проводится тренером на начало тренировочного года. Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (года) подготовки) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных показателей, которые отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к технической, общей и специальной физической подготовленности спортсменов и являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Для футболистов, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования аттестации. По окончании спортивной подготовки по данной Программе по результатам итоговой аттестации выпускнику выдается свидетельство.

#### 4.5. ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Таблица 14

##### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                                                             | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|          |                                                                                                                                        |                      | Мальчики | Девочки |
| 1        | Бег 30 м с высокого старта                                                                                                             | с                    | не более |         |
|          |                                                                                                                                        |                      | 6,9      | 7,1     |
| 2        | Бег 60 м с высокого старта                                                                                                             | с                    | не более |         |
|          |                                                                                                                                        |                      | 12,1     | 12,4    |
| 3        | Бег челночный 3 x 10<br>с высокого старта                                                                                              | с                    | не более |         |
|          |                                                                                                                                        |                      | 10,3     | 10,6    |
| 4        | Прыжок в длину с места отталкиванием<br>двумя ногами, с приземлением на обе<br>ноги                                                    | см                   | не менее |         |
|          |                                                                                                                                        |                      | 110      | 105     |
| 5        | Тройной прыжок с места<br>отталкиванием двумя ногами и махом<br>обеих рук, с последующим<br>поочередным отталкиванием каждой из<br>ног | см                   | не менее |         |
|          |                                                                                                                                        |                      | 330      | 270     |
| 6        | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием двумя ногами                                                                                  | см                   | не менее |         |
|          |                                                                                                                                        |                      | 10       |         |

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| №<br>п/п                                                              | Виды<br>тренировочных<br>мероприятий                                                                         | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий<br>по этапам спортивной подготовки<br>(количество дней) |                                                             |  | Число<br>участников<br>тренировочного<br>мероприятия                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                                              | Этап<br>начальной<br>подготов<br>ки                                                                            | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |  |                                                                                             |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                              |                                                                                                                |                                                             |  |                                                                                             |
| 1.1.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                              | 18                                                          |  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                             |
| 1.2.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                              | 14                                                          |  |                                                                                             |
| 1.3.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                              | 14                                                          |  |                                                                                             |
| 1.4.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                              | 14                                                          |  |                                                                                             |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия                              |                                                                                                              |                                                                                                                |                                                             |  |                                                                                             |
| 2.1.                                                                  | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке                                   | -                                                                                                              | 14                                                          |  | Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                                                                  | Восстановительные тренировочные мероприятия                                                                  | -                                                                                                              | До 14 дней                                                  |  | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях            |
| 2.3.                                                                  | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования                                         | -                                                                                                              | До 5 дней, но не более 2 раз в год                          |  | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                              |

|      |                                                                                                                                                                                                             |                                                               |            |                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                                                                                                                             | До 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год |            | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                                             | До 60 дней | В соответствии с правилами приема                                                          |

### ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Таблица 16

#### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1     | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | комплект          | 4                  |
| 2     | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                  | комплект          | 3                  |
| 3     | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)            | комплект          | 3                  |
| 4     | Насос для накачивания мячей                         | комплект          | 4                  |
| 5     | Сетка для переноски мячей                           | штук              | 2                  |
| 6     | Стойки для обводки                                  | штук              | 20                 |
| 7     | Тренажер «лесенка»                                  | штук              | 4                  |
| 8     | Ворота футбольные стандартные                       | комплект          | 2                  |
| 9     | Макет футбольного поля с магнитными фишками         | штук              | 1                  |
| 10    | Манишка футбольная (двух цветов)                    | штук              | 22                 |
| 11    | Мяч футбольный                                      | штук              | 22                 |
| 12    | Флаги для разметки футбольного поля                 | штук              | 6                  |



# ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 17

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                       |                      |                                |                              |                                    |                                                             |                                    |  |  |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                          | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица           | Этапы спортивной подготовки  |                                    |                                                             |                                    |  |  |
|                                                                  |                                       |                      |                                | Этап начальной<br>подготовки |                                    | Тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                                    |  |  |
|                                                                  |                                       |                      |                                | коли-<br>чество              | срок<br>эксплуа-<br>тации<br>(лет) | коли-<br>чество                                             | срок<br>эксплуа-<br>тации<br>(лет) |  |  |
| 1                                                                | Гетры<br>футбольные                   | пар                  | на<br>занимающегося            | -                            | -                                  | 2                                                           | 0,5                                |  |  |
| 2                                                                | Перчатки<br>футбольные для<br>вратаря | пар                  | на<br>занимающегося<br>вратаря | -                            | -                                  | 1                                                           | 1                                  |  |  |
| 3                                                                | Рейтузы<br>футбольные для<br>вратаря  | штук                 | на<br>занимающегося<br>вратаря | -                            | -                                  | 1                                                           | 1                                  |  |  |
| 4                                                                | Свитер<br>футбольный для<br>вратаря   | штук                 | на<br>занимающегося<br>вратаря | -                            | -                                  | 1                                                           | 1                                  |  |  |
| 5                                                                | Футболка с<br>коротким<br>рукавом     | штук                 | на<br>занимающегося            | -                            | -                                  | 2                                                           | 1                                  |  |  |
| 6                                                                | Шорты<br>футбольные                   | штук                 | на<br>занимающегося            | -                            | -                                  | 2                                                           | 0,5                                |  |  |
| 7                                                                | Щитки<br>футбольные                   | пар                  | на<br>занимающегося            | -                            | -                                  | 1                                                           | 1                                  |  |  |
| 8                                                                | Бутсы<br>футбольные                   | пар                  | на<br>занимающегося            | -                            | -                                  | 1                                                           | 1                                  |  |  |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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.Л. 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.
10. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. 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.
12. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999 - 254 с.
13. 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.
14. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. - М., 1981. - 118 с.
15. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. - М.: Советский спорт, 2010 - 128 с.
16. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский - РФС. - М.: Советский спорт, 2011 - 160 с.
17. 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.
18. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 6 -11 лет / Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк и др. - М.: Фонд «НАФ», 2010 - 238 с.
19. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 12 -13 лет / Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк и др. - М.: Фонд «НАФ», 2010 - 190 с.
20. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 14 -15 лет / Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк и др. - М.: Фонд «НАФ», 2010 - 254 с.

21. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 16 -19 лет / Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк и др. – М.: Фонд «НАФ», 2010 – 349 с.
22. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. - Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства – Москва: Советский спорт, 2003 – 239 с.
24. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
25. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
26. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
27. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

## DVD

1. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Контроль мяча» - 88 мин.
2. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Дриблинг и финты» - 71 мин.
3. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Удары» - 105 мин.
4. Мэг Рэк . «Школа детского футбола для мальчиков и девочек» - 51 мин.
5. Английская премьер-лига «Золотые моменты» часть 1
6. Английская премьер-лига «Золотые моменты» часть 2
7. Английская премьер-лига «Лучшие матчи десятилетия»
8. Английская Премьер-лига «Лучшие голы десятилетия»
9. Английская премьер-лига «Автоголы и приколы» часть 2
10. Герои будущего 2 диска
11. История футбола «Как возникла игра миллионов» часть 2
12. Лучшие матчи сборной СССР на Чемпионатах Мира по футболу 1966 год Италия-СССР. Золотая футбольная серия.
13. Лучшие голы «Челси» часть 2
14. Лацио-Рома «История сборной СССР и России на Чемпионатах Европы» часть 2
15. «Обучение игре в штрафной площади» учебно-методический фильм Б. Чирва, С. Голомазов
16. Отбор на начальных этапах подготовки юных футболистов 3-5 л., 5-7л., 7-11 л.
17. Техническая подготовка опыт центра подготовки «Каверчано»
18. Финал Первенства России по футболу среди женских команд (1 дивизион)
19. Фламенго-Флуминенсе. Система 11+ «Упражнения для разминки футболистов»
20. Футбол Чемпионат Мира 2006
21. Чемпионат Мира по футболу. 1958 год СССР – Англия 1:0

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И  
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
на 2021-2022 тр.год**

| <b>Наименование мероприятий</b>                                                                  | <b>Группа, возраст</b>              | <b>Сроки проведения</b> | <b>Место проведения</b> | <b>Ответственные</b>                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Первенство России по мини-футболу (зона СФФ «Центр»)                                             | девушки 2008-2009 гг.р.             | январь-февраль          | по положению            | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Первенство России по мини-футболу (зона СФФ «Центр»)                                             | девушки 2009-2010 гг.р.             | январь-февраль          | по положению            | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Первенство Белгородской области по мини-футболу                                                  | юноши 2009 г.р.                     | январь-февраль          | по области              | Семенченко А.В.                                                                                                                      |
| Первенство Белгородской области по мини-футболу                                                  | девушки 2006-2007 гг.р.             | январь                  | по области              | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Первенство Белгородской области по мини-футболу                                                  | девушки 2008-2009 гг.р.             | январь                  | по области              | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Первенство Белгородской области по мини-футболу                                                  | девушки 2010-2012 гг.р.             | январь                  | по области              | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Турнир по футболу ARENA № 1 WINTER CUP-2021                                                      | юноши 2008-2012 гг.р.               | февраль-март            | Старый Оскол            | Болтенков В.В.<br>Гоголкин Д.А.<br>Семенченко А.В.<br>Кожуров К.Ю.<br>Батищев А.И.<br>Иванюк В.А.<br>Молев В.И.<br>Колесниченко Н.В. |
| Первенство России по футболу (зона СФФ «Центр») предварительный этап                             | юноши 2005 г.р.                     | апрель                  | по положению            | Дровников М.С.                                                                                                                       |
| Международный фестиваль «Большие звезды светят малым» дивизион А. Мягковой                       | девочки 2010-2012 гг.р.             | апрель                  | Старый Оскол            | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Предварительный этап Международного фестиваля «Локобол-2022-РЖД» среди детских футбольных команд | мальчики<br>девочки 2010-2012 гг.р. | май                     | Старый Оскол            | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.<br>Болтенков В.В.<br>Гоголкин Д.А.<br>Семенченко А.В.                                              |

|                                                                        |                                  |                      |                     |                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Всероссийский фестиваль «Загрузи себя футболом»                        | юноши<br>2009-2010<br>гг.р.      | май                  | Старый Оскол        | Болтенков В.В.<br>Гоголкин Д.А.<br>Семенченко А.В.                                                                                   |
| Первенство Белгородской области по футболу                             | юноши<br>2005-2006<br>гг.р.      | май -<br>октябрь     | по области          | Дровников М.С.                                                                                                                       |
| Первенство Белгородской области по футболу                             | юноши<br>2007-2008<br>гг.р.      | май -<br>октябрь     | по области          | Молев В.И.<br>Батищев А.И.<br>Иванюк В.А.                                                                                            |
| Первенство России по футболу (зона СФФ «Центр»)                        | девушки<br>2007-2009<br>гг.р.    | июнь                 | по<br>положению     | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Всероссийские соревнования по футболу «Кожаный мяч»                    | юноши<br>2007 г.р.               | июнь                 | по<br>положению     | Молев В.И.                                                                                                                           |
| Первенство Белгородской области по футболу                             | юноши<br>2008 г.р.               | июнь -<br>сентябрь   | по области          | Кожуров К.Ю.<br>Батищев А.И.<br>Иванюк В.А.<br>Колесниченко Н.В.                                                                     |
| Первенство Белгородской области по футболу                             | юноши<br>2009 г.р.               | июнь -<br>сентябрь   | по области          | Болтенков В.В.<br>Семенченко А.В.<br>Гоголкин Д.А.<br>Иванюк В.А.                                                                    |
| Первенство России по футболу (зона СФФ «Центр»)                        | девушки<br>2009-2011<br>гг.р.    | июль                 | по<br>положению     | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Первенство Белгородской области по футболу                             | девушки<br>2005 г.р. и<br>моложе | август -<br>сентябрь | по<br>положению     | Дмитриева Н.А.<br>Шаповалова Т.С.                                                                                                    |
| Турнир по футболу «OPEN CUP-2021»                                      | юноши<br>2007-2012<br>гг.р.      | по<br>положению      | Старый Оскол        | Болтенков В.В.<br>Гоголкин Д.А.<br>Семенченко А.В.<br>Кожуров К.Ю.<br>Батищев А.И.<br>Иванюк В.А.<br>Молев В.И.<br>Колесниченко Н.В. |
| <b>Тренировочные мероприятия</b>                                       |                                  |                      |                     |                                                                                                                                      |
| По ОФП и СФП<br>(14 дн.)                                               | ТГ-4                             | март                 | МБУ СШ<br>«Спартак» | Молев В.И.                                                                                                                           |
|                                                                        | ТГ-4                             | март                 | МБУ СШ<br>«Спартак» | Иванюк В.А.                                                                                                                          |
|                                                                        | ТГ-1                             | март                 | МБУ СШ<br>«Спартак» | Гоголкин Д.А.                                                                                                                        |
| По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям (14 дн.) | ТГ-5                             | март-апрель          | МБУ СШ<br>«Спартак» | Дровников М.С.                                                                                                                       |

|                                                                           |            |            |                  |                   |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------|-------------------|
| По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ (14 дн.) | ТГ-3, ТГ-4 | апрель-май | МБУ СШ «Спартак» | Батищев А.И.      |
|                                                                           | ТГ-3       | апрель-май | МБУ СШ «Спартак» | Молев В.И.        |
|                                                                           | ТГ-3       | апрель-май | МБУ СШ «Спартак» | Иванюк В.А.       |
|                                                                           | ТГ-3       | апрель-май | МБУ СШ «Спартак» | Шаповалова Т.С.   |
|                                                                           | ТГ-4       | апрель-май | МБУ СШ «Спартак» | Дмитриева Н.А.    |
|                                                                           | ТГ-2       | апрель-май | МБУ СШ «Спартак» | Гоголкин Д.А.     |
|                                                                           | ТГ-2       | апрель-май | МБУ СШ «Спартак» | Кожуров К.Ю.      |
| В каникулярный период (14 дн.)                                            | НП-2, НП-3 | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Болтенков В.В.    |
|                                                                           | НП-2, НП-3 | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Гоголкин Д.А.     |
|                                                                           | НП-1       | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Дровников М.С.    |
|                                                                           | НП-2       | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Молев В.И.        |
|                                                                           | НП-2       | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Иванюк В.А.       |
|                                                                           | НП-2       | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Колесниченко Н.В. |
|                                                                           | НП-1, НП-2 | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Дмитриева Н.А.    |
|                                                                           | НП-1, НП-3 | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Шаповалова Т.С.   |
|                                                                           | НП-2       | июль       | МБУ СШ «Спартак» | Семенченко А.В.   |
| Просмотровые (3 дн.)                                                      | ТГ-3       | август     | г. Звенигород    | Шаповалова Т.С.   |
|                                                                           | ТГ-4       | август     | г. Звенигород    | Дмитриева Н.А.    |