

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Ассоциация «Белорусская федерация футбола»

УТВЕРЖДЕНА

приказом Министра спорта и  
туризма Республики Беларусь  
№ 168 от 31.05.2022

## **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ**

для специализированных учебно-спортивных учреждений  
и отделений развития молодежного футбола  
в структуре клубов по футболу,  
средних школ – училищ олимпийского резерва  
в Республике Беларусь

Минск  
БГУФК  
2022

УДК 796.332(073)+796.077.5  
ББК 75.578я7  
У91

Программа составлена при поддержке АБФФ и Министерства спорта  
и туризма Республики Беларусь

Составители:

*Д. Э. Касенок, С. С. Козловский, А. В. Поддубский, Е. С. Шнаков,  
М. С. Кривонос, О. И. Раков*

*Выражаем благодарность за предоставленные материалы Российскому  
футбольному союзу и лично А. Е. Власову*

*Одобрена Экспертным советом по разработке учебных программ по  
отдельным видам спорта (протокол от 17.02.2022)*

**Учебная** программа по футболу для специализированных учебно-  
У91 спортивных учреждений и отделений развития молодежного футбола  
в структуре клубов по футболу, средних школ – училищ олимпийского  
резерва в Республике Беларусь / сост. Д. Э. Касенок [и др.]. – Минск :  
БГУФК, 2022. – 73 с.  
ISBN 978-985-569-602-6.

**УДК 796.332(073)+796.077.5  
ББК 75.578я7**

**ISBN 978-985-569-602-6**

© Составление. Ассоциация «Белорусская федерация  
футбола», 2022  
© Оформление. Учреждение образования «Белорусский  
государственный университет физической культуры», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Приказ Министра спорта и туризма Республики Беларусь «Об учебной программе по футболу».....	5
<b>Введение</b> .....	6
<b>Раздел I. Нормативно-методическая часть</b> .....	7
Глава 1. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в футболе .....	7
§ 1. Цели, задачи и продолжительность этапов спортивной подготовки ....	7
§ 2. Возрастные особенности построения многолетней подготовки спортсменов .....	10
<b>Раздел II. Планирование и содержание занятий на различных этапах спортивной подготовки</b> .....	13
Глава 2. Планирование и содержание занятий на этапе НП .....	13
§ 1. Содержание, средства и методы УТП.....	14
§ 2. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий .....	15
§ 3. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки .....	16
§ 4. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки .....	17
§ 5. Нормативные требования и показатели специальной (технической) и физической подготовленности (контрольно-переводные нормативы) .....	17
Глава 3. Планирование и содержание занятий на учебно-тренировочном этапе .....	18
§ 1. Содержание, средства и методы УТП.....	18
§ 2. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий .....	19
§ 3. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки .....	20
§ 4. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки .....	22
§ 5. Нормативные требования и показатели специальной (технической) и физической подготовленности (контрольно-переводные нормативы) .....	24
Глава 4. Планирование и содержание занятий на этапе СПС .....	25
§ 1. Содержание, средства и методы УТП.....	25
§ 2. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий .....	25
§ 3. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки ....	27
§ 4. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки .....	28
§ 5. Нормативные требования и показатели специальной (технической) и физической подготовленности (контрольно-переводные нормативы) .....	28
<b>Раздел III. Психологическая, тактическая подготовка и воспитательная работа</b> .....	29
Глава 5. Психологическая подготовка .....	29

Глава 6. Тактическая подготовка .....	30
Глава 7. Воспитательная работа .....	30
<b>Раздел IV. Медицинское, научно-методическое обеспечение, восстановительные и профилактические мероприятия .....</b>	<b>32</b>
Глава 8. Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия .....	32
Глава 9. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки .....	35
Глава 10. Антидопинговое обеспечение.....	36
<b>Раздел V. Материально-техническое обеспечение УТП.....</b>	<b>38</b>
<b>Раздел VI. Инструкторская и судейская практика.....</b>	<b>39</b>
<b>Раздел VII. Правила безопасности проведения УТЗ.....</b>	<b>40</b>
<b>Раздел VIII. Заключительные положения .....</b>	<b>42</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>44</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>45</b>

## Об учебной программе по футболу

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 «Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по футболу (прилагается).
2. Руководителям республиканских центров олимпийской подготовки по видам спорта, начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по футболу в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

Министр

С.М. Ковальчук

Председатель Ассоциации  
«Белорусская федерация футбола»

В.А. Базанов

Первый заместитель Председателя Ассоциации  
«Белорусская федерация футбола»

Ю.В. Вергейчик

Начальник технического центра –  
технический директор Ассоциации  
«Белорусская федерация футбола»

Д.Э. Касенок

## ВВЕДЕНИЕ

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений и учащихся училищ олимпийского резерва (далее – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки от начального этапа (далее – НП) до высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) становления мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений (далее – СУСУ), и училищ олимпийского резерва (далее – УОР), анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ) и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- реализация Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы;
- развитие материально-технической базы СУСУ и УОР, обеспечивающих подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов и передача их в учреждения высшего звена подготовки, а также в списочные составы национальной и сборных команд Республики Беларусь по футболу;
- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов при помощи занятий футболом, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, объема физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание УТП по футболу в СУСУ и УОР (вне зависимости от ведомственной их принадлежности), является настоящая Программа.

Разработка настоящей Программы вызвана необходимостью оптимизировать процесс подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в связи с повышением требований к качеству спортивной подготовки спортсменов.

## **Раздел I. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Глава 1. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в футболе**

#### **§ 1. Цели, задачи и продолжительность этапов спортивной подготовки**

Имеющийся многолетний опыт работы СУСУ и УОР свидетельствует о том, что при четкой организации УТП и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

СУСУ и УОР в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют Государственную программу «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы и мероприятия по ее выполнению;
- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамики роста, индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов и прогресс освоения технических элементов футбола;
- принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану проведения спортивных мероприятий учреждения, утвержденному в установленном порядке;
- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки спортсменов на всех этапах подготовки в СУСУ и УОР и осуществляют контроль за их выполнением;
- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

В настоящей Программе объем академических часов на подготовку спортсменов, регламентированный нормативными правовыми актами, реструктуризирован в сторону увеличения времени на спортивную подготовку и совершенствование технико-тактического мастерства в игровых, соревновательных условиях, а физическая подготовка должна проводиться в сочетании и сопряжении широкого круга средств, преобладающими из которых должны быть подвижные игры, упрощенные спортивные игры, игра в футбол на малых полях в уменьшенных составах. Контакт спортсмена с мячом в играх 3×3 или 4×4 на небольших площадках практически в 4,5 раза больше, чем при игре 11×11.

Согласно стандарту спортивной подготовки существуют следующие этапы многолетней подготовки: НП, учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), ВСМ.

Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи.

**1-й этап** – НП, в который входят группы НП 1–3-го годов подготовки.

На этапе НП отбираются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом, с согласия родителей и проявившие способности к обучению игре в футбол, подвижным играм и элементам спортивных игр, базовым технико-тактическим действиям (далее – ТТД) и средствам из других видов спорта, необходимым для формирования общих и специальных двигательных качеств. Минимальный возраст зачисления в СУСУ на отделение по футболу – 6 лет. Однако в группах ОФП по футболу (5–6 лет) разрешается заниматься с 5 лет, но такая группа реализуется только как внебюджетная деятельность и в тарификацию не входит.

**Задачи** этапа:

- формировать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- создать условия для развития умения играть в футбол в малых составах;
- развивать психомоторные способности и умение принимать самостоятельные решения в игровых условиях;
- обучать подвижным играм, развивающим игровые возможности и одновременно физические качества;
- способствовать воспитанию волевых качеств спортсменов;
- обучить базовым ТТД игры в футбол;
- осуществлять воспитательную работу.

Решение вышеперечисленных задач предоставляет возможность заложить разностороннюю базу двигательного фонда спортсменов и их интеллектуальных способностей. Спортсмены должны выполнить контрольно-переводные нормативы, на основании показателей которых они будут переводиться с одного этапа спортивной подготовки на другой и в дальнейшем зачисляться в учебные группы.

**2-й этап** – УТ. Данный этап длится от 1 года до 7 лет и является специализированным.

В группы УТ зачисляются спортсмены, проявившие высокий уровень дисциплины и заинтересованности в УТЗ футболом, выполнившие контрольно-переводные нормативы и проявившие способности к обучению игре в футбол, целеустремленность в тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивный результат команд на этом этапе не может быть критерием оценки перспективности спортсмена, так как он зависит от многочисленных факторов. СУСУ осуществляет спортивную подготовку спортсменов, а не команды.

**Основные задачи** этапа:

- обучить умению играть в различных количественных составах футбольных команд;
- разучить все ТТД игры в футбол до уровня умений и навыков;
- формировать разностороннюю физическую подготовленность спортсменов с учетом возрастных особенностей;
- развивать тактические действия (индивидуальные и групповые) в различных фазах игры (с учетом формирования универсализма);



➤ определить игровые амплуа и индивидуализировать подготовку спортсменов;

➤ изучить основы командной тактики<sup>1</sup>;

➤ освоить теоретическое содержание изучаемых разделов подготовки;

➤ развивать психические свойства, необходимые в учебно-тренировочной, соревновательной работе, особенно – волевые качества;

➤ осуществлять воспитательную работу с акцентом на комплексное формирование развивающейся личности.

**3-й этап – СПС.** Данный этап длится от 1 года до 6 лет.

Цель этого этапа – создание условий для дальнейшего повышения спортивного мастерства спортсменов. Спортивная подготовка осуществляется индивидуализировано с учетом личностных особенностей спортсменов.

**Задачи** этапа:

➤ совершенствовать спортивное мастерство в принятии решений как в индивидуальных, так и в групповых, командных тактических действиях. С этой целью применяются игры, моделирующие различные фазы игры, учебные и двусторонние поединки;

➤ развивать физическую подготовленность с широким применением упражнений из других видов спорта (легкоатлетические кроссы, «фартлек», прыжки на одной ноге, «прыжковый бег», акробатические упражнения и упражнения стретчинга и т. д.);

➤ развивать физическую подготовленность (общую и специальную) с акцентом на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

➤ довести исполнительское мастерство спортсменов до высокой степени автоматизма в условиях жесткого противодействия соперников в игре;

➤ формировать индивидуальные психические качества до уровня устойчивости к сбивающим факторам в напряженной игровой соревновательной деятельности;

➤ совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа спортсменов;

➤ воспитать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональные состояния в процессе игры, независимо от ее хода и исхода);

➤ углублять и расширять круг знаний, связанных со всеми разделами подготовки;

➤ осуществлять воспитательную работу в направлении ее индивидуализации и самовоспитания спортсменов.

Структура обучения в футболе выстраивается как последовательный анализ игровой соревновательной деятельности и трансформация полученной информации в модели учебно-тренировочных заданий. Игру разделяют на

---

<sup>1</sup> Командная тактика является одним из видов тактики в футболе, применяется в спортивной подготовке на этапе спортивного совершенствования и старше.

фрагменты, фазы, ситуации, в которых моделируются действия одного игрока, группы, линии или команды в целом.

Таким образом, вся спортивная подготовка – это многолетний УТП, направленный на:

- создание предпосылок, обеспечивающих достижение умения играть в различные подвижные, спортивные игры, мини-футбол и, с возрастом, в футбол 11×11;

- формирование разносторонней подготовленности (физической, технико-тактической, тактической, психологической и др.).

**4-й этап** – ВСМ, на котором продолжается решение задач третьего этапа, обеспечивающего стабильность спортивных результатов.

**Задачи этапа ВСМ:**

- выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии с приоритетами, предложенными для СПС;

- дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;

- выполнение технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;

- закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;

- овладение знаниями и умениями в части поддержания своей спортивной формы в годичном цикле при подготовке к ответственным спортивным соревнованиям;

- формирование волевых качеств, игрового внимания, быстроты и точности игрового мышления;

- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта по футболу» (подтверждение);

- овладение знаниями по правилам игры в футбол;

- участие в обслуживании футбольных матчей учебных групп этапа СПС и младше (судейство соревнований);

- подготовка в составах клубных и сборных команд по футболу.

Как правило, спортивная подготовка спортсменов на этапе ВСМ в СУСУ не осуществляется, так как к этому этапу спортсмен должен осуществлять подготовку в клубе по игровым видам спорта в качестве профессионального спортсмена.

## **§ 2. Возрастные особенности построения многолетней подготовки спортсменов**

В системе подготовки спортсменов выделяется многолетняя подготовка как совокупность относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных этапов: перспективная (2–4 года) подготовка; годичный цикл подготовки и его периоды (подготовительный, соревновательный и переходный); средние (мезоциклы) циклы; малые (микроциклы) циклы;

тренировочные дни; УТЗ и их составляющие части (подготовительная, основная и заключительная).

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от:

- календаря проведения спортивных мероприятий и количества игр;
- закономерностей становления различных сторон подготовленности (игровой, технико-тактической, физической, психологической и др.);
- индивидуальных особенностей организма спортсмена, темпов биологического формирования и роста, спортивного мастерства;
- содержания учебно-тренировочного процесса, динамики нагрузок, своевременности и адекватности средств восстановления.

Многолетнюю подготовку подразделяют на следующие этапы:

1. НП (6–9 лет);
2. УТ (9–14 лет);
3. СПС (15–17 лет);
4. ВСМ (старше 17 лет).

У спортсменов в возрасте 6–7 лет осуществляется формирование личностного отношения к УТЗ. В процессе осуществления спортивной подготовки спортсмена решаются следующие задачи:

- развитие гибкости, ловкости, быстроты;
- формирование навыка рационального дыхания, совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы;
- нормализация эмоционального статуса.

У спортсменов в возрасте 8–9 лет происходят серьезные изменения в процессах памяти и мышления, развиваются способности логического и абстрактного мышления. Обучение на этом этапе реализуется через целостный подход как в игровых условиях, так и при обучении технике игры.

У спортсменов в возрасте 10–11 лет развитие организма происходит относительно равномерно. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких. Тонус мышц-сгибателей выше, чем у мышц-разгибателей. Затруднены мелкие и точные движения.

Создаются благоприятные условия для обучения и развития физических качеств. Кора головного мозга достигает значительного развития. Вербальный метод обучения позволяет тренеру на данном этапе успешно решать поставленные задачи на УТЗ.

У спортсменов в возрасте 12–14 лет происходит интенсивный рост длины тела (до 10 см в год), ускорение обменных процессов, активизация деятельности желез внутренней секреции, перестройка всех систем организма. Возобновляется перестройка опорно-двигательного аппарата, ухудшается координация, могут замедляться процессы формирования некоторых физических качеств. Кроме того, неравномерно развивается сердечно-сосудистая система, повышается кровяное давление, нарушается ритм работы сердца, повышается утомляемость. Возбуждение еще превышает торможение.

У спортсменов в возрасте 15–17 лет происходит рост функционального развития. Сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам.

Возможны высокие спортивные результаты, но они еще не достигают уровня взрослых. Заканчивается формирование систем организма.

Требования по спортивной подготовленности спортсменов в зависимости от этапа (года) спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Требования по спортивной подготовленности спортсменов в зависимости от этапа (года) спортивной подготовки

Этапы	Наименование групп и год обучения и подготовки	Наполняемость учебной группы, чел.	Учебная нагрузка, ч		Требования по спортивной подготовленности спортсменов
			в неделю	за год	
Начальной подготовки	<i>ОФП по футболу*</i>	10–17	4	208	выполнить контрольные нормативы
	НП-1	10–17	6	312	
	НП-2	10–17	6	312	
	НП-3	10–17	6	312	
Учебно-тренировочный	УТ-1	10–15	9	468	подготовка в ГНП в течении двух лет, выполнение контрольных нормативов
	УТ-2	10–15	12	624	положительная динамика спортивных результатов, выполнение контрольно-переводных нормативов
	УТ-3	10–13	15	780	положительная динамика спортивных результатов, выполнение контрольно-переводных нормативов
	УТ-4 – 7	10–13	18	936	положительная динамика спортивных результатов, выполнение контрольно-переводных нормативов
Спортивного совершенствования	СПС-1	6–9	21	1092	I юношеский разряд
	СПС-2	6–9	23	1196	положительная динамика спортивных результатов
	СПС-3–6	6–9	26	1352	положительная динамика спортивных результатов

Примечание: \* – ОФП с элементами футбола реализуется только как внебюджетная деятельность и в тарификацию не входит.

## **Раздел II. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Глава 2. Планирование и содержание занятий на этапе НП**

План-конспект УТЗ является документом оперативного планирования, который разрабатывается на основе рабочего плана и заполняется по форме согласно приложению 1.

В план-конспекте указываются дата, время и место проведения УТЗ, а также спортивный инвентарь, который будет использоваться на этом занятии.

Далее указывается порядковый номер УТЗ и для кого он разработан. Задачи УТЗ ставятся в повелительной форме:

- ознакомить;
- обучить;
- разучить;
- закрепить;
- совершенствовать.

В графе «Содержание занятия» указываются конкретные упражнения.

В графе «Дозировка» указываются количественные задания на выполнение упражнений.

В графе «Организационно-методические указания» определяется организация, последовательность, темп, методика выполнения упражнений.

План-конспект может заполняться в электронном виде с размещением графических изображений запланированных упражнений.

План-конспект обязательно подписывается тренером-преподавателем по спорту.

Спортивная подготовка спортсменов состоит из следующих разделов: игровая (интегральная), техническая и технико-тактическая, тактико-техническая, психологическая, теоретическая, физическая и восстановительная.

К интегральной (игровой) относятся все средства подготовки, которые реализуются в игровых условиях.

Тактическая подготовка предполагает формирование комплекса знаний и умений (а в дальнейшем и навыков), необходимых для решения конкретных игровых ситуационных задач игры (индивидуальных, групповых и командных).

Психологическая подготовка подразделяется на общую, тренировочную, соревновательную.

Теоретическая подготовка – это формирование у спортсменов специальных знаний для успешной реализации своих способностей в УТП и соревновательной деятельности.

Физическая подготовка до 15 лет носит общеразвивающий характер, гармонично формируя все физические качества, необходимые спортсмену для успешной игровой деятельности. Специальная физическая подготовка реализуется с 15 лет и направлена на развитие и совершенствование ловкости и

специальных качеств: скоростной выносливости, скоростно-силовых, игровой работоспособности.

Систематизация технико-тактических действий в футболе как содержание обучения и совершенствования.

Все движения спортсмена – это действия, поскольку нет удара ради удара, а существуют удары в ворота, удары как передачи мяча, удары по мячу при перемещениях игрока по полю (ведение мяча, дриблинг) и т. п.

С техникой как с приемами спортсмен сталкивается лишь на время ознакомления с ними и исполнения. В дальнейшем прием становится элементом действия играющего спортсмена или выполняющего игровые упражнения.

Представленная систематизация факторов, формирующих технико-тактические приемы игры в футбол, способствует пониманию процесса обучения и тренировки с учетом каждого из них, внутренней и внешней организацией, превращающихся в технико-тактические действия.

Следовательно, объединенный смысловой и двигательной сторонами, технический прием футбола следует понимать как ТТД.

## **§ 1. Содержание, средства и методы УТП**

Задача отбора – поиск и привлечение наиболее способных детей к занятиям футболом. Умение разглядеть в ребенке комплекс качеств, которые ему потребуются, чтобы стать высококвалифицированным спортсменом, является самой сложной проблемой отбора. Не каждый спортсмен способен достичь высот спортивного мастерства, ибо достижения в футболе – это результат не только упорных тренировок, но и значительного числа генетических и других качеств, без которых стать хорошим спортсменом невозможно.

Организация и методика отбора спортсменов в группы НП.

В настоящее время наблюдается тенденция к раннему началу занятий спортом. Поэтому к регулярным занятиям футболом привлекаются дети 5–6 лет. Прогнозировать их способности в этом возрасте затруднительно. Поэтому отбор организационно рекомендуется проводить в три этапа.

Перевод спортсменов на последующие этапы спортивной подготовки осуществляется на основании контрольно-переводных нормативов.

Основными **методами** отбора спортсменов для занятий футболом являются:

- игровой (в процессе подвижных игр, эстафет, мини-футбола);
- тестовый (оценка физических качеств быстроты и ловкости);
- экспертных оценок (на личном опыте и впечатлении) медицинских работников, педагогов, психологов.

Подготовка спортсменов характеризуется широким применением разнообразных упражнений, а также средств из различных видов спорта (подвижных игр, упрощенных спортивных игр); используется игровой метод.

Ознакомление с техническими приемами и начальное обучение основываются на методических принципах «от главного – к второстепенному»

и «от простого – к сложному». Затем игровое упражнение или игра «тестирует» выученное техническое упражнение или прием. В случае успеха можно совершенствовать прием далее, а в случае неудачи – опять вернуться к обучению, устранив причины ошибок.

Основные методы УТП: словесные, наглядные и практические.

В соответствии с сенситивными периодами развития подготовка спортсменов осуществляется в определенной последовательности.

Соблюдение основных условий обучения игре в футбол отражено в таблице 1 приложения 2.

## **§ 2. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий**

Структура тематических блоков Программы представлена в таблице 2:

Таблица 2 – Структура тематических блоков программы

Этапы подготовки спортсмена 5–9 лет			
Мяч 5–6 лет	Мяч + ворота 6–7 лет	Мяч + ворота + соперник 7–8 лет	Мяч + ворота + соперник + партнер 8–9 лет
Блок 1 Техника передвижения	Блок 1 Техника передвижения	Блок 1 Ведение и финты	Блок 1 Передача мяча
Блок 2 Ведение мяча	Блок 2 Ведение и развороты	Блок 2 Отбор мяча	Блок 2 Остановка (прием) мяча
	Блок 3 Удар	Блок 3 Удар	Блок 3 Ведение и финты
			Блок 4 Отбор мяча
			Блок 5 Удар
			Блок 6 Игра головой

Распределение видов спортивной подготовки в группах НП, примерный план годичного цикла и темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для групп ОФП с элементами футбола (5–6 лет), примерный план годичного цикла и темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 1-го года подготовки (6–7 лет), примерный план годичного цикла и темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 2-го года подготовки (7–8 лет), примерный план годичного цикла и темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 3-го года подготовки (8–9 лет) представлены в таблицах 2–10 приложения 2.

Программный материал теоретической подготовки спортсменов:

- краткая история возникновения и развития мирового футбола (пример мировых звезд разных этапов);
- мировой футбол в настоящее время (международные турниры и их анализ);
- история возникновения и развития футбола в Республике Беларусь (пример мировых звезд разных этапов);
- белорусский футбол в настоящее время (чемпионат Республики Беларусь по футболу);
- задачи дальнейшего развития футбола в Республике Беларусь;
- правила игры в футбол, применяемые на этапе НП.

### **§ 3. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки**

*Группы ОФП (5–6 лет).*

Цель: способствование успешному овладению спортсменами игровой деятельностью (подвижные игры, соревновательные упражнения с мячом, мини-футбол и др.), формирование устойчивой мотивации к учебно-тренировочным занятиям по футболу.

Задачи: укомплектовать учебные группы; овладеть умением играть в подвижные игры.

Содержание работы: обучение подвижным играм, мини-футболу, выполнению заданий в эстафетах; ознакомление с порядком и дисциплиной на занятиях.

*НП 1-, 2-, 3-го годов подготовки (6–9 лет).*

Цель: углубление понятий о высокой мотивации к занятию футболом; создание условий для подготовки к переходу в учебные группы следующего этапа подготовки.

Задачи: стабилизировать состав учебных групп; овладеть умением соревноваться в подвижных играх и мини-футболе, в упражнениях с мячом; овладеть основами технико-тактического мастерства.

Содержание работы: формирование умения играть и выполнять индивидуальные и групповые тактические задачи; совершенствование технико-тактического мастерства.

*Игровая подготовка.*

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах, соревновательных упражнений с мячом.

*Техническая и технико-тактическая подготовка.*

Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры.

Обучение: ведение мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях; ударам и остановкам мяча различными частями и стороной стопы; обманным действиям и отбору мяча; вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча; жонглированию мячом.



#### *Тактическая подготовка.*

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу; передачи мяча в парах, тройках в движении; игровые упражнения в различных не равночисленных составах с различными задачами атакующего или оборонительного плана.

#### *Психологическая подготовка.*

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к учебно-тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, способствование формированию неформального спортивного коллектива.

#### *Физическая подготовка.*

Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности спортсменов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры.

#### *Теоретическая подготовка.*

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т. д.

Основные методы: беседы; демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

### **§ 4. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки**

Структура УТЗ в учебных группах этапа НП:

- подвижная игра (соответствует основной теме УТЗ);
- обучение техническому элементу в стандартных условиях (изолированно, с пассивным, полупассивным или опосредованным сопротивлением);
- обучение техническому элементу в условиях преимущества (количество партнеров, соперников, размеры площадки, инвентарь);
- игра с условиями, соответствующими теме обучения.

Подробная информация размещена в методических рекомендациях «Программы подготовки футболистов 6–9 лет», представленных Ассоциацией «Белорусская федерация футбола» (далее – АБФФ).

### **§ 5. Нормативные требования и показатели специальной (технической) и физической подготовленности (контрольно-переводные нормативы)**

Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Наряду с планированием, необходимым фактором управления является контроль, который способствует оценке качества УТП на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

В процессе учебно-тренировочной работы необходим контроль и учет подготовленности спортсменов.

Регистрируются:

- степень усвоения пройденного содержания обучения и темпы обучения;
- показатели эффективности соревновательной деятельности спортсменов (индивидуальные);
- показатели физической подготовленности спортсменов по итогам тестирования;
- данные выполнения тестов специальной (технической) подготовленности как полевых игроков, так и вратарей.

Наряду с информацией о медико-биологических состояниях спортсмена, а также о данных результатов психолого-педагогической экспертизы, темпах обучения, достижениях в игровой соревновательной деятельности и показателях тестирования, тренер-преподаватель по спорту сможет сделать заключение о дальнейшей перспективности спортсмена.

Нормативные требования и показатели специальной (технической) и физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки отражены в таблице 11 приложения 2.

### **Глава 3. Планирование и содержание занятий на учебно-тренировочном этапе**

#### **§ 1. Содержание, средства и методы УТП**

Основным критерием оценки перспективности спортсмена является способность эффективного спортивного совершенствования. Определить такие способности можно на основании изучения показателей комплексного контроля:

- состояние здоровья;
- целеустремленность в достижении поставленной цели;
- способность самостоятельно осмысливать и критически оценивать собственную учебно-тренировочную деятельность;
- способность к обучению технико-тактическим действиям;
- активность и неуступчивость в процессе игровых соревновательных матчей;
- положительная реакция организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивный командный результат на этом этапе не может быть критерием оценки перспективности спортсмена.

В процессе отбора критерием физической подготовленности спортсмена будут являться показатели основных физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, выносливости, ловкости и гибкости.

Оценкой технико-тактических способностей спортсменов будут являться эффективность выполнения приемов в игровых условиях и их тактическая целесообразность.

Учебно-тренировочный этап решает следующие **задачи**:

- обучение умению играть в футбол (в различных командах по числу игроков, на полях различных размеров: от уменьшенных до стандартных);

- закрепление всех групп ТТД и доведение освоения до умения и навыка;

- развитие всех физических качеств, необходимых спортсмену для успешной игры с учетом возрастных особенностей и благоприятных периодов биологического созревания организма;

- совершенствование тактических действий (индивидуальные и групповые) в различных фазах игры (с учетом тенденции к формированию универсальности игрока).

Вторая часть этапа УТ подготовки должна быть более специализированной. Появляются большие нагрузки, позволяющие выработать специальные игровые качества на более высоком уровне.

Чаще применяются средства, развивающие сопряженно технико-тактическое и тактическое мастерство, с упражнениями и играми, воздействующими на скоростно-силовые качества и скоростную выносливость.

## **§ 2. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий**

Примерный план годичной подготовки спортсмена 10–11 лет отражен в таблице 12 приложения 2.

Структура тематических блоков в учебных группах этапа УТ 1-го и 2-го годов подготовки (10–11 лет) отражена в таблице 13 приложения 2.

Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа УТ 1-го и 2-го годов подготовки отражено в таблице 14 приложения 2.

Примерный план годичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 1-го года подготовки (9–10 лет) представлен в таблице 15 приложения 2.

Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 1-го года подготовки (9–10 лет) отражены в таблице 16 приложения 2.

Примерный план годичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 2-го года подготовки (10–11 лет) отражен в таблице 17 приложения 2.

Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 2-го года подготовки (10–11 лет) отражены в таблице 18 приложения 2.

Структура тематических блоков для учебных групп этапа УТ 3-го года подготовки (11–12 лет) отражена в таблице 19 приложения 2.

Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа УТ 3-го года подготовки отражено в таблице 20 приложения 2.

Примерный план годовичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 3-го года подготовки (11–12 лет) отражен в таблице 21 приложения 2.

Темы обучения в годовичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 3-го года подготовки (11–12 лет) отражены в таблице 22 приложения 2.

Структура тематических блоков для учебных групп этапа УТ 4-го года подготовки (12–13 лет) отражена в таблице 23 приложения 2.

Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа УТ 4-го года подготовки отражено в таблице 24 приложения 2.

Примерный план годовичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 4-го года подготовки (12–13 лет) отражена в таблице 25 приложения 2.

Темы обучения в годовичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 4-го года подготовки (12–13 лет) отражена в таблице 26 приложения 2.

Структура тематических блоков для учебных групп этапа УТ 5-го года подготовки (13–14 лет) отражена в таблице 27 приложения 2.

Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа УТ 5-го года подготовки отражено в таблице 28 приложения 2.

Примерный план годовичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа 5-го года подготовки (13–14 лет) отражен в таблице 29 приложения 2.

Темы обучения в годовичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 5-го года подготовки (13–14 лет) отражены в таблице 30 приложения 2.

Программный материал теоретической подготовки:

- систематизация технико-тактических средств футбола;
- правила игры в футбол;
- правила безопасности и профилактика травматизма в футболе;
- технико-тактическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- гигиена и режим питания спортсменов.

На этапах УТ 6-го и 7-го года подготовки спортсмены продолжают спортивную подготовку, аналогичную УТ 5-го года обучения.

### **§ 3. Планирование УТЗ в годовичном цикле спортивной подготовки**

Цель подготовки – совершенствование игровых умений и гармоничное развитие всех сторон подготовленности.

Возраст 10–12 лет – первый этап (начальной специализацией), 12–14 лет – второй этап (углубленной специализацией). С 10 лет для целенаправленной

подготовки применяется практика с использованием (по возможности) учебно-тренировочных сборов.

Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе заключаются:

- в уменьшении количества занимающихся в комплектуемых группах;
- в увеличении объема часов на все виды подготовки;
- в увеличении и в усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике.

В процессе подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе основное внимание следует уделять:

- соревновательной (учебной и официальной) игровой подготовке с акцентом на овладение групповыми и командными тактическими действиями;
- овладению всеми технико-тактическими действиями до уровней умений и навыков;
- психологической подготовке с направленностью на формирование боевых качеств и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- физической подготовленности с учетом благоприятных периодов ее развития с использованием методов сопряженного воздействия и моделирования, а также игрового, повторного, интервального методов с широким применением средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр;
- выявлению у спортсменов склонности к конкретным игровым амплуа;
- воспитание навыков самостоятельной подготовки к официальным (календарным и товарищеским) играм.

Ожидаемые результаты: повышение уровня игровой подготовленности, углубление теоретических знаний по всем разделам обучения, повышение эффективности выполнения технико-тактических приемов и развития основных физических качеств. Кроме того, спортсмены должны выполнять контрольные нормативы по всем разделам обучения и тренировки.

*Подготовительный период.*

Цель: формирование и закрепление высокой мотивации к занятиям футболом; создание условий для комплексного развития физических качеств.

Задачи: расширить диапазон двигательных навыков и овладеть основными технико-тактическими и тактическими действиями в условиях, приближенных к соревновательным.

Содержание подготовки: изучение и совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий с использованием игрового метода. Развитие основных физических качеств равномерным, переменным, интервальным и игровым методами. Подготовка к выполнению контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. Изучение правил игры в футбол, судейская и инструкторская практика. Участие в соревнованиях.

*Переходный период.*

*Активный отдых.*

Цель: создание необходимых условий активного отдыха спортсменов учебно-тренировочных групп.

Задачи: восстановить возможности организма спортсмена к перенесению нагрузок в новом тренировочном цикле подготовки.

Содержание работы: профилактика заболеваний, закаливание; активный отдых с использованием средств общей физической подготовки.

Соревновательная практика.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа принимают участие в спортивных соревнованиях различного уровня: первенство спортивной школы, района, области, города, чемпионат Беларуси, международные спортивные соревнования.

Условия для участия в вышеуказанных спортивных соревнованиях:

- сроки предварительной подготовки не менее года;
- выполнение с положительной оценкой контрольных нормативов по технической и физической подготовленности;
- количество игр за сезон – 20–30;
- интервалы между играми – не менее 5–6 дней;
- в процессе соревновательной практики спортсмены принимают участие в учебных, контрольных и официальных (календарных) матчах.

Учебные игры преследуют цель тактического совершенствования, приобретение необходимых умений и навыков ведения соревновательных действий в различных фазах игры.

В контрольных матчах определяется уровень готовности игрока, группы (линии) и команды в целом к участию в основных соревнованиях.

Главной целью официальных (календарных) соревнований является оценка предварительной учебно-тренировочной работы, определение уровня возможностей и способностей спортсменов вести осмысленную и целенаправленную борьбу за достижение высоких спортивных результатов (14–15 лет).

#### **§ 4. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки**

*Структура УТЗ на этапе УТ 1-го и 2-го годов подготовки:*

- подвижная игра (соответствует основной теме УТЗ);
- обучение техническому элементу в стандартных условиях (изолированно, с пассивным, полупассивным или опосредованным сопротивлением);
- обучение техническому элементу в условиях преимущества (количество партнеров, соперников, размеры площадки, инвентарь);
- игра с условиями, соответствующими теме УТЗ.

*Структура УТЗ в группах УТ 3-го года подготовки:*

- разминка ФИФА 11<sup>2</sup>;
- обучение тактическому элементу в стандартных условиях (изолированно, с пассивным, полупассивным или опосредованным сопротивлением);
- обучение тактическому элементу в условиях преимущества (количество партнеров, соперников, размеры площадки, инвентарь);
- игра с условиями, соответствующими теме УТЗ.

*Структура УТЗ для групп УТ 4-го года подготовки:*

- разминка ФИФА 11+;
- обучение тактическому элементу в стандартных условиях (изолированно, с пассивным, полупассивным или опосредованным сопротивлением);
- обучение тактическому элементу в условиях преимущества (количество партнеров, соперников, размеры площадки, инвентарь);
- игра с условиями, соответствующими теме УТЗ.

*Структура УТЗ для групп УТ 5-го года подготовки:*

- разминка ФИФА 11+;
- обучение тактическому элементу в стандартных условиях (изолированно, с пассивным, полупассивным или опосредованным сопротивлением);
- обучение тактическому элементу в условиях преимущества (количество партнеров, соперников, размеры площадки, инвентарь);
- игра с условиями, соответствующими теме УТЗ.

*Структура УТЗ для групп УТ 6-го года подготовки:*

- разминка ФИФА 11+;
- обучение тактическому элементу в стандартных условиях (изолированно, с пассивным, полупассивным или опосредованным сопротивлением);
- обучение тактическому элементу в условиях преимущества (количество партнеров, соперников, размеры площадки, инвентарь);
- игра с условиями, соответствующими теме УТЗ.

*Структура УТЗ для групп УТ 7-го года подготовки:*

- разминка ФИФА 11+;
- обучение тактическому элементу в стандартных условиях (изолированно, с пассивным, полупассивным или опосредованным сопротивлением);
- обучение тактическому элементу в условиях преимущества (количество партнеров, соперников, размеры площадки, инвентарь);
- игра с условиями, соответствующими теме УТЗ.

---

<sup>2</sup> ФИФА 11+ – Программа предотвращения травм была разработана для повышения силы спортсменов и снижения частоты травм.

Примерное содержание занятий в недельном микроцикле размещено в рекомендованной АБФФ «Программе подготовки футболистов 10–14 лет».

## **§ 5. Нормативные требования и показатели специальной (технической) и физической подготовленности (контрольно-переводные нормативы)**

Для осуществления контроля уровня подготовленности спортсменов 10–14 лет необходимо (не реже двух раз в год) проведение медицинского обследования и тестирования по программе технического и физического разделов подготовки.

В течение учебного года необходимо проведение систематического оперативного, текущего и этапного контроля: анализируются объем и содержание тренировочных нагрузок; учитываются данные самоконтроля спортсмена и показатели участия в спортивных соревнованиях, а также контрольного тестирования.

Характеристики содержания видов контроля подготовленности спортсменов на этапе УТ:

- организационный – наполняемость и учебные качества групп, чередование и направленность нагрузок;

- социально-психологический – уровень дисциплинированности, культуры поведения в быту, в школе, во время занятий футболом, учебные успехи в средней школе и других учебных учреждениях, степень психической устойчивости, отношение к спортивной форме и инвентарю;

- технической подготовленности – эффективность двигательных навыков как в игровых соревновательных матчах, так и в процессе напряженной учебно-тренировочной деятельности, а также контрольного тестирования;

- тактической подготовленности – степень реализации (эффективность) индивидуальных и групповых тактических действий в процессе игровой соревновательной деятельности;

- физической подготовленности – стабильность перемещений и активность в игровых условиях, выполнение контрольных тестов и переводных нормативов;

- медицинский – определение состояния здоровья и способности организма к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика заболеваний;

- теоретической подготовленности – контроль знаний правил игры в футбол, теоретических знаний о гигиене, тренировочном процессе, спортивном режиме и питании в объеме требований учебной программы.

Нормативные требования и показатели специальной (технической) и физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки отражены в таблице 11 приложения 2.



## **Глава 4. Планирование и содержание занятий на этапе СПС**

### **§ 1. Содержание, средства и методы УТП**

Высокие задачи, стоящие перед СУСУ, сводятся, в первую очередь, к подготовке для отечественного футбола высококвалифицированного резерва. Поэтому в учебные группы этапа СПС должны отбираться наиболее одаренные спортсмены, обладающие необходимыми качествами для достижения успехов в перспективе, так как они (качества) зависят от комплекса генетических свойств, упорства в учебно-тренировочной работе, целеустремленности и настойчивости в соревновательных играх.

Оценить способности и задатки спортсменов можно на основании комплексного подхода к оценке индивидуальных факторов и возможностей, которые регистрируются на протяжении длительного времени, когда спортивные и психические свойства и возможности систематически уточняются, оцениваются и дополняются, создавая объективную картину перспективности спортсмена.

Этап СПС решает следующие задачи:

- совершенствование спортивного мастерства в принятии решений как в индивидуальных, так и в групповых, и командных тактических действиях. С этой целью применяются игры, моделирующие различные фазы игры, учебные и двусторонние поединки;

- развивается физическая подготовленность с широким применением средств из других видов спорта (легкоатлетические кроссы, «фартлек», прыжки на одной ноге, «прыжковый бег»; акробатические упражнения, упражнения стретчинга и т. д.);

Упражнения специальной физической подготовки выполняются в игровых условиях с мячом методами интервальной, игровой и соревновательной тренировки. Основная методическая идея – приблизить все тренировочные средства к игре, применяя не только моделирование, но и метод сопряженной подготовки.

### **§ 2. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий**

Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий представлен в виде блоков. Один блок программы – это одна главная тематическая задача и две или три дополнительные задачи. Двенадцать учебно-тренировочных занятий – для решения главной тематической задачи блока. Блок можно повторять неограниченное количество раз. Один блок прорабатывается не менее одного раза в течении годичного цикла подготовки.

*Принцип построения блоков программы.*

Для понимания принципов построения блоков программы необходимо иметь представление о структуре футбола. Структура футбола состоит из трех частей: атаки, обороны и переходных фаз (из атаки в оборону и из обороны в атаку). Использование этих трех структурных составляющих легло в основу

построения блоков программы. У каждой из трех командных функций есть командные задачи, которые являются названиями блоков программы. Эти командные задачи отражены в таблице 31 приложения 2.

Для последовательного освоения командных задач (тематических блоков программы) футбольное поле делится на три зоны:

- обороны (зона 1);
- среднюю (зона 2);
- атаки (зона 3).

Данная схема изображена на рисунке 1 приложения 2.

Такое деление позволяет решать узкоспециализированные задачи, используя блоковую периодизацию: определенный блок – это узкоспециализированная задача, которая решается в определенной зоне поля.

Примерный план годичной подготовки на этапе СПС отражен в таблице 32 приложения 2.

Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа СПС отражено в таблице 33 приложения 2.

Примерный план годичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 1-го года подготовки (15 лет) отражен в таблице 34 приложения 2.

Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 1-го года подготовки (15 лет) отражены в таблице 35 приложения 2.

Примерный план годичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 2-го года подготовки (16 лет) отражен в таблице 36 приложения 2.

Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 2-го года подготовки (16 лет) отражены в таблице 37 приложения 2.

Примерный план годичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 3-го года подготовки (17 лет) отражен в таблице 38 приложения 2.

Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 3-го года подготовки (17 лет) отражены в таблице 39 приложения 2.

На этапах СПС 4–6-го годов подготовки спортсмены проходят спортивную подготовку, идентичную для учебных групп этапа СПС 3-го года подготовки.

Программный материал подготовки этапа СПС.

*Технико-тактическая подготовка.*

Совершенствование исполнительского мастерства в условиях единоборств, на различных скоростях передвижения. Расширение диапазона, количества и повышение эффективности технико-тактических действий в соревновательных матчах.

#### *Тактическая подготовка.*

Формирование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, моделируя различные фрагменты игры.

Совершенствование построения игры в различных тактических системах с целью отработки различных вариантов атакующих акций (быстрая атака, позиционное нападение, контратака) и оборонительных вариантов защиты (зонная, персональная, комбинированная, прессинг).

Отработка комбинаций и организация игры при стандартных положениях (штрафной и свободный удары, угловой удар, вбрасывание мяча из-за боковой линии и др.).

Физическая подготовка занимает на этом этапе от 16 до 30 % и направлена на формирование скоростной выносливости средствами легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, футбола.

Психологическая подготовка преследует цель формирования личности спортсмена, психической устойчивости и волевых качеств. Осуществляется психологическое воспитание с помощью специальных методик, позволяющих развивать способности спортсменов для анализа своих состояний и осуществления саморегуляции.

#### *Теоретическая подготовка:*

- установка на игру и разбор проведенной игры;
- обсуждение материалов видеозаписей своих и международных матчей;
- обсуждение материалов по методике игры и тренировки;
- ознакомление с данными о развитии футбола в Республике Беларусь;
- влияние занятий футболом на организм спортсменов и основные средства восстановления;
- медицинский контроль и самоконтроль;
- специальная подготовка спортсменов (технико-тактическая, тактическая и игровая);
- психологическая подготовка спортсменов (моральная, волевая);
- правила игры и методика судейства.

### **§ 3. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки**

Целью подготовки является создание условий для совершенствования всех видов разностороннего развития: интеллектуального, технико-тактического, тактического, физического и интегрального.

Подготовка осуществляется в большей мере индивидуальная с учетом особенностей конкретного спортсмена.

Технико-тактическая подготовка направлена на совершенствование исполнительского мастерства в условиях активного противодействия соперников в игре.

Тактическая подготовка направлена на углубление понимания и совершенствование выполнения игровых задач как индивидуальных, так и групповых и командных.

Психологическая подготовка на этом этапе совершенствуется в плане личностных психических качеств: внимание, ориентировка, быстрота принятия решений и исполнительское мастерство, умение взаимодействовать с партнерами и предугадывание замыслов соперников. Кроме того, у спортсменов формируется психическая стойкость в процессе жесткого противостояния в игре.

Физическая подготовка направлена на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Учитываются индивидуальные особенности организма спортсменов и его игровое амплуа.

Теоретическая подготовка преследует цель углубления и расширения знаний об особенностях задач, средств и методов спортивной тренировки, о научно-методических и информационных факторах, обеспечивающих спортивное совершенствование, о показателях, характеризующих уровни подготовленности спортсменов.

#### **§ 4. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки**

Примерный план годичной подготовки спортсмена 15–17 лет.

Методические рекомендации по построению недельного микроцикла:

- количество соревновательных (контрольных) игр в одном микроцикле не менее одной;
- количество дней отдыха в одном микроцикле не менее одного;
- количество УТЗ с акцентом на физической подготовке не менее одной (данное УТЗ должно проводиться не раньше, чем через 72 часа после игры и не позднее чем за 72 часа до игры);
- количество тематических УТЗ по программе в одном микроцикле не менее 3 (оптимально не менее 4).

Структура УТЗ для групп СПС:

1. Разминка ФИФА 11+.
2. Совершенствование тактического элемента в стандартных условиях.
3. Совершенствование тактического элемента в условиях преимущества.
4. Игра с условиями, соответствующими теме обучения.

Примерное содержание занятий в недельном микроцикле размещено в рекомендованной АБФФ «Программе подготовки футболистов 15–17 лет».

#### **§ 5. Нормативные требования и показатели специальной (технической) и физической подготовленности (контрольно-переводные нормативы)**

На данном этапе осуществляется оперативный контроль (одного занятия или ряда занятий тренировочного дня), текущий (за микроцикл подготовки) и этапный (за этап, период).

Основными методами контроля являются: педагогическое наблюдение (тренировочной и игровой соревновательной деятельности); аудио- или видеозапись игровой соревновательной деятельности спортсменов; прием контрольных нормативов по физической и технической (специальной)

подготовленности; медицинское обследование основных функциональных систем организма спортсменов; социально-психологический контроль дает информацию об уровнях дисциплинированности, культуры поведения, успеваемости в учебных заведениях, в том числе и в спортшколе, взаимоотношений с товарищами по команде, психической устойчивости к нагрузкам и негативным проявлениям во всех ситуациях (в быту и в соревнованиях).

Контроль физической подготовленности осуществляется:

- во время соревновательной деятельности;
- при тестировании.

Контроль технико-тактической и тактической подготовленности осуществляется с помощью аудио- и видеозаписи игровых действий спортсменов в процессе соревновательных матчей, а также с помощью тестирования технической (специальной) подготовленности.

Контроль теоретической подготовленности осуществляется в форме зачета по проверке знаний правил игры, а также вопросов, изложенных в разделе теоретической подготовки.

Контроль соревновательной деятельности реализуется с целью сравнения показателей игры с модельными характеристиками спортсменов различной квалификации.

Медицинский контроль осуществляется с целью определения состояния здоровья, способности спортсменов переносить тренировочные нагрузки и для профилактики заболеваний.

### **Раздел III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

#### **Глава 5. Психологическая подготовка**

Цель: формирование волевых качеств, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, содействие становлению неформального коллектива.

Одним из важнейших является совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство спортсменов: наблюдательность, внимательность, воображение и мышление, долговременная и оперативная память, предвидение.

Важным фактором психологической подготовки спортсменов является создание положительных мотивов спортивной деятельности. Для этого лучше всего использовать:

- постановку перспективных целей (достаточно высоких);
- установку на достижение успеха как в личных, так и командных действиях;
- установку на длительную и напряженную учебно-тренировочную работу;
- развитие традиций команды;

– поощрения и наказания.

Спортсмены должны усвоить, что:

– большие по величине, рациональные и систематические нагрузки – единственный путь к достижению спортивного совершенства;

– нервно-психические перегрузки – следствие выполнения напряженной учебно-тренировочной работы, через которые нужно (в обязательном порядке) пройти и их не следует бояться;

– каждый спортсмен должен выработать свою собственную систему психорегуляции и самовосстановления.

Регуляция психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен и всегда уверен в успехе своих учеников. Установки на игры не должны быть продолжительными. Информация о сопернике должна быть точной и объективной.

Раздражительность, сомнение, суетливость тренера немедленно передаются игрокам команд, и, как правило, отрицательно влияют на результат обучения или игры.

Психологической подготовке спортсменов необходимо уделять постоянное внимание на каждом теоретическом и практическом занятии.

## **Глава 6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка направлена на углубление понимания и совершенствование выполнения игровых задач как индивидуальных, так и групповых, и командных.

Формирование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, моделируя различные фрагменты игры.

Совершенствование построения игры в различных тактических системах с целью отработки различных вариантов атакующих акций (быстрая атака, позиционное нападение, контратака) и оборонительных вариантов защиты (зонная, персональная, комбинированная, прессинг).

Отработка комбинаций и организация игры при стандартных положениях (штрафной и свободный удары, угловой удар, вбрасывание мяча из-за боковой линии и др.).

## **Глава 7. Воспитательная работа**

Процесс воспитательного воздействия на спортсменов присутствует на каждом УТЗ: на практическом, теоретическом, во время учебных игр и соревнований. У спортсменов необходимо формировать скромность, честность, трудолюбие, уважительное отношение друг к другу, к тренерам, к старшим людям; патриотизм по отношению к коллективу своей команды, школы, района, города и страны, а также умение вести себя в общественных местах.

Методы формирования: личный пример тренера; беседы; встречи с заслуженными людьми (тренерами, спортсменами, руководителями спорта);

коллективные посещения спортивных и культурных мероприятий, исторических мест, музеев и т. п.; выезд в природные зоны; родительские собрания с участием детей; участие в различных соревнованиях.

Перед тем, как начать обучение футболу, тренер должен научиться понимать сам, что лучше всего воспринимают спортсмены самого различного возраста.

Количество, качество и разнообразие различных игр формирует интерес ребенка на первом этапе обучения. Основная задача тренера – подобрать упрощенные игры, интересные упражнения с мячом (ведение мяча и преследование партнера, удары в ворота, передачи и прием (остановки) мяча, игры по ведению мяча с обводкой стоек (лабиринт), подвижные и спортивные игры, лапта).

Естественно, давая различные игры и интересные задания спортсменам, тренер должен так методически выстраивать нагрузку, чтобы было чередование простых и более утомительных заданий.

Воспитательная работа, как правило, направлена на воспитание нравственных и моральных качеств, трудолюбия, дисциплинированности. Способствует формированию неформального коллектива и действенного актива во главе с лидерами.

В коллективе постоянно обсуждаются важнейшие события жизни и итоги спортивных соревнований.

Для эффективной воспитательной работы необходимо проводить:

- совместный просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярный анализ спортивной деятельности;
- тематические мероприятия;
- встречи со спортсменами, добившимися высоких результатов в спорте;
- посещение культурно-массовых мероприятий.

Необходимым звеном управления учебно-тренировочным процессом спортсменов является правильно организованный контроль уровня подготовленности и изменений, происходящих в состоянии организма. Контроль предполагает определение проведенной учебно-тренировочной работы, ее эффективности и дает возможность вносить коррективы в содержание и методы работы со спортсменами.

Контроль тренировочного процесса и соревновательных нагрузок спортсменов должен быть комплексным, учитывая все факторы, оказывающие влияние на спортивный результат, охватывая педагогические, медико-биологические и психологические аспекты учебно-тренировочного процесса.

Сущностью контроля должна быть оценка состояния организма спортсмена, его технико-тактическая деятельность, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки. Реализация таких задач требует комплексного подхода к отбору и обоснованию контролирующих средств и методов, что особенно актуально для отбора спортсменов и совершенствования УТП в СУСУ.

Контроль учебно-тренировочного и соревновательного процессов в работе со спортсменами может быть оперативным (отдельное тренировочное

занятие или соревнование), текущим (оценка тех состояний, которые являются следствием нагрузок ряда занятий, тренировочных и соревнований), этапным (оценивает этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта – ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа).

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может быть педагогическим, социально-психологическим и медико-биологическим.

Педагогический контроль определяет уровень технико-тактической, тактической и физической подготовленности спортсменов, особенности соревновательной деятельности, структуру и содержание учебно-тренировочного процесса спортсменов.

Социально-психологический контроль направлен на получение объективной информации об особенностях личности спортсмена, о его психических состояниях в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований, об общем микроклимате в спортивном коллективе, а также об условиях тренировочной работы и соревнований.

Медико-биологический контроль направлен на изучение и оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем и отдельных органов, несущих основную нагрузку в деятельности спортсменов.

Контроль физической подготовленности спортсменов проводится в целях получения объективных количественных данных об уровнях развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости (общей и скоростной), гибкости и ловкости.

Для получения объективных результатов в тестах необходимо:

- ознакомить спортсменов со способом выполнения каждого теста на учебных занятиях за несколько дней до испытаний;
- перед тестированием провести стандартную разминку;
- проводить тестирование необходимо систематически на одном и том же месте, в одно и то же время;
- тесты по физической подготовленности провести в два дня (бег на 3000 м – во второй день после бега на 30 м и прыжков в длину и вверх).

#### **Раздел IV. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **Глава 8. Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия**

Спортсмены СУСУ и УОР проходят медицинские и лечебные процедуры в учреждениях спортивной медицины не менее 2 раз в год либо предоставляют справку от педиатра о состоянии здоровья ребенка установленного образца. Такие мероприятия позволяют устанавливать состояние здоровья спортсменов, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность спортсменов, а также принимать меры к профилактике и лечению заболеваний.



На основании полученных врачом данных тренеры-преподаватели по спорту могут вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Планируются и проводятся этапные медицинские обследования. Важное внимание уделяется задачам профилактики травматизма, перенапряжения организма и восстановлению организма спортсменов-учащихся. С этой целью используются: массаж, сауна, переключение на другие виды физической деятельности. Нельзя допускать к преждевременным занятиям спортсменов, которые полностью не восстановились после болезней и травм.

Быстрота адаптационных перестроек в организме спортсменов, их направленность и достигнутый уровень адаптации зависят от содержания, величины и направленности нагрузок, которые классифицируются: по содержанию действий – тренировочные, соревновательные, специфические и неспецифические локальные, региональные и глобальные; по величине – малые, средние, большие; по направленности – развивающие отдельные физические качества (скоростные, силовые, ловкость, выносливость, гибкость) или их компоненты (например, алактатные или лактатные, анаэробные возможности, аэробные возможности), совершенствующие координационную структуру действий, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и др.

Различают два вида адаптации: срочная и отставленная (долговременная), кумулятивная. Срочная адаптация – это приспособление, которое происходит непрерывно и проявляется в соответствии с постоянными изменениями внешних воздействий.

Утомление – особый вид функционального состояния спортсмена, временно возникающий под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности. Утомление проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении одной и той же работы, в замедлении реакции и скорости переработки информации, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания на других явлениях.

Восстановление – возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. Естественный процесс восстановления с использованием дополнительных средств должен стимулировать фактор развития тренированности. Этому способствует подбор оптимальных физических нагрузок.

В спортивной медицине выделяют следующие виды восстановления:

- текущее – во время УТЗ;
- срочное – после окончания УТЗ;
- отставленное – в течение часов или нескольких суток после УТЗ.

Средства восстановления могут быть педагогическими, психологическими и медико-биологическими.

Педагогические средства восстановления разнообразны. Это сочетание методов и средств в процессе построения программ тренировочных занятий, сочетание нагрузок, применение восстановительных микроциклов при планировании тренировочных нагрузок.

С помощью психологических средств восстановления можно быстро снизить нервно-психические напряжения, угнетения психики, быстрее восстановить нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ. Средствами психического восстановления выступают аутогенные и психорегулирующие приемы.

*Психологическими средствами* восстановления являются:

- аутогенная тренировка;
- условия для занятий и отдыха;
- взаимоотношения с семьей и близкими;
- мышечное восстановление;
- взаимоотношения с тренером и партнерами по команде;
- музыка;
- психорегуляция.

*Медико-биологическими средствами* восстановления являются:

• питание (сбалансированность питания с учетом рекомендации спортивного диетолога; соответствие содержанию, величине и направленности нагрузок; соответствие климатическим и погодным условиям). Отдельно стоит выделить прием молока, которое используется как средство срочного восстановления и поддержания высокого уровня физической работоспособности у футболистов;

• физиологические (разновидности массажа; гидропроцедуры; электропроцедуры; магнитотерапия и т. д.);

• гигиенические (режим сна и отдыха; соответствие одежды и инвентаря условиям тренировок и соревнований; состояние мест проведения занятий);

• фармакологические (минеральные элементы и витамины, средства, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к стрессовым нагрузкам; разогревающие, противовоспалительные препараты и т. д.).

Основные принципы восстановительных мероприятий:

1. Принцип срочности – экстренное оказание первой помощи, проведение лечебно-диагностических мероприятий.

2. Принцип этапности – использование восстановительных и лечебных средств в соответствии со стадией болезни либо травмы. Спортсмен обязан пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап спортивной подготовки. Каждый этап имеет свои цели и задачи.

3. Принцип комплексности и системности – использование средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, методы физиотерапии), направленно воздействующих на нормализацию функциональных систем организма. Несоблюдение этого принципа может стать причиной повторной травмы.

4. Принцип индивидуализации – подбор восстановительных мероприятий для каждого спортсмена индивидуально с учетом характера

повреждения. При выборе средств восстановления определяющим является общее состояние спортсмена.

5. Принцип дозированнойности – применение различного вида нагрузок строго определенного объема и интенсивности, позволяющих вывести функциональные возможности организма спортсмена на прежний высокий уровень при восстановительных мероприятиях.

Показателем эффективности восстановительных мероприятий является восстановление высокого уровня физических и психологических качеств спортсмена.

При составлении индивидуальной системы применения восстановительных средств спортивный врач должен руководствоваться рекомендациями:

- после выполнения большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки целесообразно применять преимущественно средства общего воздействия (например, массаж, криопроцедуры, водные процедуры);

- если тренировочная нагрузка была направлена на отдельные группы мышц, то эффективнее применение воздействий на локальную область (ту часть тела либо группы мышц, требующие восстановительных мероприятий) в сочетании с локальными физиотерапевтическими процедурами.

Итогом восстановительных мероприятий является восстановление функциональных возможностей организма.

## **Глава 9. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки**

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется учреждениями спортивной медицины, подчиненной Министерству спорта и туризма Республики Беларусь организацией, которая наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее – научно-практический центр). Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки могут осуществлять иные организации здравоохранения, научные организации, учреждения образования, организации физической культуры и спорта, организации, которые наряду с основной деятельностью осуществляют медицинскую, фармацевтическую деятельность в порядке, установленном законодательством. Общая координация научно-методического обеспечения спортивной подготовки на республиканском уровне осуществляется научно-практическим центром во взаимодействии с областными, городскими и (или) межрегиональными учреждениями спортивной медицины на местном уровне.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется согласно ежегодно утверждаемому Министерством спорта и туризма плану, сформированному государственным учреждением «Республиканский научно-практический центр спорта» с учетом предложений организаций физической культуры и спорта, обеспечивающих подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

Формами организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки являются: проведение научно-исследовательских работ и внедрение их результатов в практику подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Республике Беларусь; распространение научно-методической литературы (практические пособия, журналы, брошюры, памятки и иное); участие в разработке стандартов спортивной подготовки; проведение обследований спортсменов в соответствии с методиками (протоколами) обследований, разработанными научно-практическим центром; проведение иных мероприятий, направленных на совершенствование научно-методического обеспечения спортивной подготовки в соответствии с законодательством.

При организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки используется материально-техническая база организаций, осуществляющих научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, определенном законодательством.

Организации физической культуры и спорта, обеспечивающие подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, могут заключать договоры о сотрудничестве с организациями, осуществляющими научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, установленном законодательством, с целью научно-методического обеспечения спортивной подготовки за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также иных источников, не запрещенных законодательством.

## **Глава 10. Антидопинговое обеспечение**

В настоящее время в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс) допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1–2.11 Кодекса.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание спортсменом или персоналом спортсмена запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения спортсменом или иным лицом любой запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом-учащимся или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- соучастие или попытка соучастия спортсмена или иного лица (содействие, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытка соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил);

- запрещенное сотрудничество (любого спортсмена-учащегося или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве с любым персоналом спортсмена, который в случае попадания данного персонала под юрисдикцию антидопинговой организации отбывает срок дисквалификации);

- воспрепятствование или преследование (действия спортсмена-учащегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за сообщение уполномоченным органам информации о нарушениях антидопинговых правил).

Нарушение антидопинговых правил может быть доказано любыми надежными способами, включая результат лабораторных исследований и другие доказательства – так называемые «не аналитические» доказательства.

Доказательства могут включать, не ограничиваясь, биологический паспорт спортсмена (исследование на протяжении длительного времени биологических параметров спортсмена), признания, показания свидетелей и другие различные документальные доказательства.

В соответствии с Кодексом каждый спортсмен обязан выполнять антидопинговые правила соревнований, так как они являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены-учащиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

За незнание антидопинговых правил спортсмен несет личную ответственность.

Последствия нарушений антидопинговых правил могут включать аннулирование результатов, дисквалификацию, временное отстранение, обязательное публичное обнародование нарушения спортсмена-учащегося, а также возможны финансовые санкции.

Санкции, применяемые к спортсмену за нарушение антидопинговых правил, зависят от нарушения, класса запрещенных субстанций, обнаруженного в пробе, а также того, впервые ли совершено это нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, очков, призов.

Как правило, результаты аннулируются задним числом – с даты нарушения антидопингового правила (например, с даты взятия пробы) вплоть до начала периода временного отстранения или начала периода дисквалификации.

Дисквалификация означает именно то, что спортсмен не может участвовать ни в каких спортивных соревнованиях или иной спортивной деятельности.

Запреты в период дисквалификации:

- спортсмен не имеет права участвовать в спортивных соревнованиях ни в каком качестве;
- спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных программах.

Спортсмен должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсмена, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях, в том числе, и создание, реализацию образовательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга для спортсменов. Основная целевая аудитория для антидопинговой работы – спортсмены (детский и подростковый возраст). С одной стороны, этот возраст открывает широкие возможности для формирования ценностно-мотивационной сферы личности. С другой стороны, именно на данном этапе физического созревания допинг сопряжен с наибольшими рисками.

В вопросе формирования устойчивого негативного отношения спортсменов к применению допинга в спорте огромную роль играет воспитание, поскольку подрастающему поколению предстоит процесс интеграции не только в спортивную сферу, но и, что особенно важно, в общество. Не всегда личные ценности совпадают с ценностями общественными. Образовательные антидопинговые мероприятия должны способствовать созданию у спортсменов первого представления об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры фэйр плей и о негативном воздействии применения допинга как на здоровье, так и на моральные принципы в целом.

Цель антидопинговых мероприятий: воспитание высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Задачи:

1. Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры фэйр плей.
2. Постоянно формировать устойчивое негативное отношение подрастающего поколения к применению допинга в спорте.
3. Изучить основные направления антидопинговой политики.

## **Раздел V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УТП**

СУСУ должны быть укомплектованы следующим минимумом физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря:

➤ футбольное поле размером 100×60 м, желательно с искусственным покрытием. Благодаря размерам футбольного поля в случае необходимости можно вписать в него не менее четырех мини-полей, размером 40×20 м. Кроме стандартного футбольного поля желательны игровые площадки 80×60 м, 60×30 м, 40×20 м, 30×15 м;

➤ спортивный зал или манеж размером не менее 40×20 м;

➤ переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров (5×2 м; 3×2 м). При этом ворот самого маленького размера должно быть не менее 8 штук. Это позволит проводить одновременно игры нескольких команд на мини-полях;

➤ футбольные мячи размеров № 3–5 на каждого игрока – не менее чем по одному;

➤ подвесные мячи – 10 штук, каждый на своей высоте (от 0,2 до 2 м);

➤ набивные мячи массой 1–2 кг;

➤ фишки, конусы, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета, коврики для упражнений лежа, сетки-батуты, отражающий щит, комплекты легких барьеров разной высоты;

➤ экипировка (комплект) и игровая форма – в соответствии с утвержденными нормативами;

➤ методический кабинет, оснащенный компьютером, принтером, сканером, интерфейсом, электронной почтой, канцелярским оборудованием;

➤ видеотехника (камера, видеопроектор);

➤ методическая литература, картотека тренировочных упражнений, учебные фильмы;

➤ секундомеры, свистки.

## **Раздел VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

*Инструкторская практика.* Спортсмены в качестве помощников тренера проводят разминки, различные упражнения и части занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных. Готовясь к занятиям, практиканты разрабатывают конспекты (под руководством тренера), проводят индивидуальные тренировки со спортсменами младших групп своего амплуа, проводят с ними установку на игру и ее разбор.

*Судейская практика.* Спортсмены судят двусторонние и учебные игры внутри спортивной школы в качестве судьи в поле или помощника судьи. Учитывая возрастные особенности спортсменов-учащихся и специфику вида спорта, рекомендуется подключать к судейской практике спортсменов с 12 лет, однако это не значит, что запрещено спортсменам получать судейскую практику и с более раннего возраста.

Тренер предоставляет информацию о современных изменениях в правилах игры и методиках судейства, обеспечивает судейской практикой спортсменов для повышения уровня теоретической, тактической подготовки спортсмена.

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

## **Раздел VII. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УТЗ**

К УТЗ допускаются спортсмены, прошедшие медосмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

**Спортсмены обязаны:**

- регулярно посещать учебно-тренировочные занятия без опозданий и в строго установленное время;
- знать правила дорожного движения;
- приходить на учебно-тренировочное занятия и соревнования без опозданий, только в чистой спортивной одежде и обуви;
- относиться к спортивному инвентарю и оборудованию бережно;
- соблюдать чистоту и порядок в местах проведения занятий;
- находиться в месте проведения занятий только в присутствии тренера, на занятиях строго соблюдать меры безопасности, не отвлекаться на разговоры и выполнять все указания тренера-преподавателя;
- два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- быть примером дисциплинированного и культурного поведения на занятиях и по окончании занятий;
- в случае плохого самочувствия или при получении травмы во время учебно-тренировочного занятия сообщить об этом тренеру.

**Спортсменам запрещается:**

- самовольно покидать учебно-тренировочные занятия;
- появляться на занятиях в наркотическом, алкогольном опьянении, а также курить;
- без разрешения тренера входить на место проведения занятий;
- приносить в учреждение взрывчатые вещества (петарды), легковоспламеняющиеся жидкости, применять рогатки;
- драться, толкать друг друга, бегать, бросаться чем-либо.

Во время проведения УТЗ по футболу возможны: травмы при применении силовых приемов, обморожения или переохлаждения (на открытых площадках), травмы при падении на футбольном поле, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании мяча, ударе ногой, рассечения и др.

При проведении УТЗ необходимо соблюдать правила техники безопасности, установленные объемы и содержание тренировочной нагрузки и отдыха, а также правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.



Запрещается выходить на футбольное поле без разрешения тренера-преподавателя по спорту.

Спортсмены, не выполняющие или нарушающие требования по технике безопасности, немедленно отстраняются от УТЗ до повторного прохождения инструктажа. После проведения инструктажа по технике безопасности спортсмены получают допуск к УТЗ.

Требования техники безопасности перед началом УТЗ:

1. В раздевалке соблюдать порядок и дисциплину.
2. Быть внимательным в момент нахождения в раздевалке, бережно и аккуратно относиться к своим вещам и вещам других учащихся.
3. Переодеваться в чистую спортивную форму и обувь.
4. Вести себя примерно, не бегать по раздевалке и зданию, не выходить на место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.
5. Перед выходом на футбольное поле проверить наличие спортивного инвентаря.

Требования безопасности во время УТЗ:

1. Изучить меры безопасности и правила поведения на занятиях.
2. Проверить место занятий и качество покрытия футбольного поля.
3. На футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.
4. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.
5. Спортсменам разрешается выходить на место проведения занятия в сопровождении тренера-преподавателя.
6. Под руководством тренера-преподавателя следует провести разминку, быть внимательными при перемещении по месту проведения УТЗ.
7. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с футбольного поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
8. На первых УТЗ следует научить спортсменов специализированным приемам самостраховки, учитывающим особенности футбола.
9. Во время УТЗ запрещаются жевательные резинки и употребление пищи. Исключение составляет вода, которая должна находиться на скамейке запасных, а пить ее можно только с разрешения тренера-преподавателя.
10. Неукоснительно соблюдать правила игры.

Требования безопасности в экстренных ситуациях:

1. В случае, если у спортсмена возникли проблемы с футбольной формой или инвентарем, следует сразу покинуть футбольное поле в сопровождении тренера-преподавателя и устранить проблему. Только после этого можно продолжить УТЗ.
2. При плохом самочувствии прекратить УТЗ и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-

преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СУСУ или УОР и составить соответствующий акт.

4. При обнаружении каких-либо возгораний или пожара немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Выслушать указания тренера-преподавателя и четко их выполнить, при необходимости эвакуироваться согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании УТЗ:

1. Снять футбольную форму.

2. Переодеться, выполнить правила личной гигиены.

3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## **Раздел VIII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, лекций, изданий докладов, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по футболу и рекомендуемых для планирования и проведения УТП:

1. Андружейчик, М. Я. Всеу свое время / М. Я. Андружейчик // Наука – практике. Все о футболе. – 2004. – № 26. – С. 14.

2. Футбол. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / под ред. М. Я. Андружейчика. – Минск, 2006.

3. Футбол: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999.

4. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

6. Бомпа, Т.-О. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ. / Т.-О. Бомпа. – М.: Астрель, 2003. – 259 с.

7. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: пер. с итал. / Х. Вайн. – М.: Терра-Спорт, ОлимпияПресс, 2004. – 244 с.

8. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

9. Золотарев, А. П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов / А. П. Золотарев, Р. З. Гакаме, В. З. Ивасев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1–4.

10. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Сов. спорт, 2010.

11. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет / М. А. Годик [и др.]. – Нижний Новгород, 2012.

12. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола. Техника игры /

С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.

13. Езерский, В. Школа готовит футболиста, а не команду / В. Езерский // Футбол-Профи. – Донецк, 2006. – № 3 (4). – С. 57–63.

14. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека: учеб. для вузов / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

15. Кулыба, В. Учить важнее, чем побеждать / В. Кулыба // Футбол-Профи. – 2006. – № 3 (4). – С. 44–47.

16. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15–17 лет на современном этапе развития футбола: научно-исследовательская работа / А. В. Лексаков [и др.]. – М., 2017.

17. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

18. Руководство по технике для футбольных школ / пер. с итал. – Рим: ИФФ, юношеский сектор, 2004. – 433 с.

19. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов. – Т. 1. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

20. Футбол: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Киев: ФФУ, РНМК, Госкомитет Украины по вопросам ФК и спорта, 2003. – 105 с.

21. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик [и др.]; Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

22. Чесно, Ж.-Л. Обучение базовой технике: пер. с франц. / Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 170 с.

23. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. – Ч. 1. «Игроки 6–11 лет» / Х. Бергер [и др.]. – М.: Олимп, 2010.

24. Dohm, C. Age-related Training / C. Dohm, T. Frank. – Vol. 1: 5–14 years old. – Danish Football Association, 2017.

25. Ruttensteiner, W. Learn from the Best / W. Ruttensteiner // Match and training philosophy for football coaches. – Austrian Football Association, 2010.

26. Футбол. Типовая программа спортивной подготовки футболистов 10–14 лет / А. Е. Власов [и др.]. – Российский футбольный союз. Немецкий футбольный союз, 2017.

27. Футбол. Типовая программа спортивной подготовки футболистов 15–17 лет / Е. М. Калинин [и др.]. – Российский футбольный союз, 2017.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Форма

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № \_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Тренер \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_ Время с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Продолжительность занятия \_\_\_\_\_ минут

Количество занимающихся \_\_\_\_\_ человек Возраст \_\_\_\_\_

Задачи:

---



---



---



---

Величина нагрузки: \_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная				
Основная				
Основная				
Основная				
Заключительная				

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1 – Основные условия обучения игре в футбол

Для приближения упражнения к реальным игровым ситуациям необходимо соблюдать следующие условия: мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление.
<p>Этапы подготовки 5–9 лет:</p> <p>5–6 лет – мяч (концентрация на мяче);</p> <p>6–7 лет – мяч – ворота (концентрация на мяче и воротах);</p> <p>7–8 лет – мяч – ворота – соперник (концентрация на мяче воротах и сопернике);</p> <p>8–9 лет – мяч – ворота – соперник – партнер (концентрация на мяче воротах сопернике и партнерах)</p>
<p>Характеристика этапов:</p> <p>5–6 лет – мяч (не понимают, где ворота, где свои и где чужие, хотят только сильнее ударить по мячу) техника передвижения – ведение мяча;</p> <p>6–7 лет – мяч – ворота (не понимают командной игры, понимают, что есть цель забить гол, пытаются создать возможность для удара) техника передвижения – ведение и развороты – удар;</p> <p>7–8 лет – мяч – ворота – соперник (не понимают командной игры, различают соперников и партнеров, вступают в отбор, различают атаку и оборону) ведение и финты-отбор мяча-удар;</p> <p>8–9 лет – мяч – ворота – соперник – партнер (играют в пас, взаимодействуют в парах, взаимодействуют между линиями, владеют понятиями «защитник», «полузащитник», «нападающий», глубина и ширина) передача-прием мяча-ведение и финты-отбор мяча-удар-игра головой.</p>
<p>Последовательность обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Действия с мячом – техника (ведение – удар – передача – прием – игра головой);</li> <li>2. Действия без мяча – индивидуальная тактика (выбор позиции – сокращение пространства – открывание – принятие решений – опека);</li> <li>3. Понимание игры, групповые взаимодействия (групповая тактика);</li> <li>4. Чтение игры, командные взаимодействия (командная тактика)</li> </ol>
<p>Алгоритм действий, если упражнение «НЕ ИДЕТ»:</p> <p>количество партнеров – если уменьшаем, то упрощаем тактику (меньше вариантов решения);</p> <p>количество соперников – если уменьшаем, то упрощаем тактику и технику (меньше сопротивление, больше времени на принятие решения и на выполнение технического приема);</p> <p>размер площадки – если увеличиваем, то упрощаем тактику и технику (меньше сопротивление, больше времени на принятия решения и на выполнение технического приема), но увеличивается физическая нагрузка; размер площадки – если уменьшаем, то увеличивается нагрузка на технику, тактику и скоростно-силовые качества;</p> <p>размер и количество ворот – увеличение размера ворот упрощает тактические требования, но повышает требования к скоростно-силовым качествам; уменьшение размера ворот повышает требования к технике удара; увеличение количества ворот повышает требования к тактике;</p> <p>количество мячей – работа без мяча используется, когда необходимо работать над развитием физических качеств (скоростно-силовые качества и возможно скоростная выносливость), работа с несколькими мячами повышает эмоциональный фон и требования к технике и физическим качествам, упрощает тактику</p>

## Продолжение приложения 2

Таблица 2 – Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа НП

Вид спортивной подготовки	Вид УТЗ	Практика (минуты)	Практика (проценты)
Теоретический	Теория	10	11
Физический	Подвижная игра	15	17
Технический	Стандартные условия	15	17
Технико-тактический	Обучение с преимуществом	20	22
Интегральный	Игра в футбол	30	33
Итого		90	100

Таблица 3 – Примерный план годового цикла спортивной подготовки для групп ОФП с элементами футбола (5–6 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Б. Практические занятия													185
1. Физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
2. Техническая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
3. Техничко-тактическая подготовка	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	44
4. Мини-футбол	3	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	67
5. Учебные и товарищеские встречи													0
6. Контрольно-переводные нормативы				2						2			4
Итого часов													208

## Продолжение приложения 2

Таблица 4 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для групп ОФП с элементами футбола (5–6 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Техника передвижения (5 УТЗ)
Октябрь	Техника передвижения (7 УТЗ) Техника ведения мяча (1 УТЗ)
Ноябрь	Техника ведения мяча (8 УТЗ)
Декабрь	Техника ведения мяча (3 УТЗ) Техника передвижения (7 УТЗ)
Январь	Техника передвижения (5 УТЗ) Техника ведения мяча (3 УТЗ)
Февраль	Техника ведения мяча (9 УТЗ)
Март	Техника передвижения (8 УТЗ)
Апрель	Техника передвижения (4 УТЗ) Техника ведения мяча (4 УТЗ)
Май	Техника ведения мяча (8 УТЗ)
Июнь	Техника передвижения (8 УТЗ)
Июль	Техника передвижения (4 УТЗ) Техника ведения мяча (4 УТЗ)
Август	Техника ведения мяча (8 УТЗ)

*Примечание:* в сентябре 5 УТЗ по причине того, что в первой половине месяца осуществляется отбор детей и происходит формирование группы в соответствии с особенностями технического и физиологического развития игроков.

Таблица 5 – Примерный план годичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 1-го года подготовки (6–7 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	32
Б. Практические занятия													280
1. Физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3. Техничко-тактическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	65
4. Мини-футбол	8	9	9	8	8	7	7	7	7	9	9	9	97
5. Учебные и товарищеские встречи					2	4	4	4	2				16
6. Контрольно-переводные нормативы	2			2					2				6
Итого часов													312

## Продолжение приложения 2

Таблица 6 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 1-го года подготовки (6–7 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Техника передвижений (12 УТЗ)
Октябрь	Ведение и развороты (12 УТЗ) Удар (1 УТЗ)
Ноябрь	Удар (11 УТЗ) Техника передвижений (2 УТЗ)
Декабрь	Техника передвижений (10 УТЗ) Ведение и развороты (2 УТЗ)
Январь	Ведение и развороты (10 УТЗ) Удар (2 УТЗ)
Февраль	Удар (10 УТЗ) Техника передвижений (1 УТЗ)
Март	Техника передвижений (11 УТЗ)
Апрель	Ведение и развороты (11 УТЗ)
Май	Ведение и развороты (1 УТЗ) Удар (10 УТЗ)
Июнь	Удар (2 УТЗ) Техника передвижений (11 УТЗ)
Июль	Техника передвижений (1 УТЗ) Ведение и развороты (11 УТЗ)
Август	Ведение и развороты (1 УТЗ) Удар (12 УТЗ)

Таблица 7 – Примерный план годичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 2-го года подготовки (7–8 лет)

Раздел спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	32
Б. Практические занятия													280
1. Физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3. Техничко-тактическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	65
4. Мини-футбол	8	9	9	8	8	7	7	7	7	9	9	9	97
5. Учебные и товарищеские встречи					2	4	4	4	2				16
6. Контрольно-переводные нормативы	2			2					2				6
Итого часов													312



## Продолжение приложения 2

Таблица 8 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 2-го года подготовки (7–8 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Ведение и финты (12 УТЗ)
Октябрь	Отбор (12 УТЗ) Удар (1 УТЗ)
Ноябрь	Удар (11 УТЗ) Ведение и финты (2 УТЗ)
Декабрь	Ведение и финты (10 УТЗ) Отбор (2 УТЗ)
Январь	Отбор (10 УТЗ) Удар (2 УТЗ)
Февраль	Удар (10 УТЗ) Ведение и финты (1 УТЗ)
Март	Ведение и финты (11 УТЗ)
Апрель	Отбор (11 УТЗ)
Май	Отбор (1 УТЗ) Удар (10 УТЗ)
Июнь	Удар (2 УТЗ) Ведение и финты (11 УТЗ)
Июль	Ведение и финты (1 УТЗ) Отбор (11 УТЗ)
Август	Отбор (1 УТЗ) Удар (12 УТЗ)

Таблица 9 – Примерный план годичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 3-го года подготовки (8–9 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	32
Б. Практические занятия													280
1. Физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3. Техничко-тактическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	65
4. Мини-футбол	8	9	9	8	8	7	7	7	7	9	9	9	97
5. Учебные и товарищеские встречи					2	4	4	4	2				16
6. Контрольно-переводные нормативы	2			2					2				6
Итого часов													312

## Продолжение приложения 2

Таблица 10 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 3-го года подготовки (8–9 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Передача мяча (12 УТЗ)
Октябрь	Прием мяча (12 УТЗ) Ведение и финты (1 УТЗ)
Ноябрь	Ведение и финты (11 УТЗ) Отбор мяча (2 УТЗ)
Декабрь	Отбор мяча (10 УТЗ) Удар (2 УТЗ)
Январь	Удар (10 УТЗ) Игра головой (2 УТЗ)
Февраль	Игра головой (10 УТЗ) Передача мяча (1 УТЗ)
Март	Передача мяча (11 УТЗ)
Апрель	Прием мяча (11 УТЗ)
Май	Прием мяча (1 УТЗ) Ведение и финты (10 УТЗ)
Июнь	Ведение и финты (2 УТЗ) Отбор мяча (11 УТЗ)
Июль	Отбор мяча (1 УТЗ) Удар (11 УТЗ)
Август	Удар (1 УТЗ) Игра головой (12 УТЗ)

Таблица 11 – Показатели специальной (технической) и физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки

Вид	Амплуа	Норматив	Этапы спортивной подготовки										
			НП		УТ					СПС			
			6–7	8–9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Физическая		Бег 30 м с высокого старта, с	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
		Бег 300 м, с	–	62,0	60,1	57,0	55,0	–	–	–	–	–	–
		Бег 400 м, с	–	–	–	–	–	66,2	65,0	64,0	62,5	62,0	60,0
		Челночный бег 7×50 м, с	–	–	–	–	–	69,0	68,0	67,0	65,0	64,0	63,0
		Бег 3000 м, мин, с	–	–	–	–	13,15	13,00	12,40	12,10	11,40	11,10	10,40
		Бег по ломаной кривой 30 м, с	–	17,0	16,5	15,5	15,0	14,5	14,1	13,8	13,4	13,2	13,0
		Прыжок в длину с места, см	135	150	165	175	185	195	210	235	245	250	260
		Прыжок вверх с места, см	–	25	30	34	38	41	43	48	51	54	57
Специальная	Полевой игрок	Ведение мяча 30 м, с	–	6,8	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,6	4,4
		Ведение мяча с обводкой стоек, с	–	10,0	9,0	8,0	7,8	7,3	6,9	6,5	6,1	5,7	5,6
		Челночный бег с мячом 30 м, с	–	18,5	18,0	17,5	17,0	16,8	16,5	16,2	16,0	15,5	15,0

## Продолжение приложения 2

Окончание таблицы 11

Вид	Амплуа	Норматив	Этапы спортивной подготовки										
			НП		УТ					СПС			
			6–7	8–9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Специальная	Полевой игрок	Удар ногой на дальность, м	–	–	–	25	32	36	40	45	49	52	55
		Жонглирование мячом, кол-во ударов	–	11	16	35	40	50	60	70	80	90	100
		Удары по мячу между стоп, кол-во ударов	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
		Вбрасывание мяча руками из аута, м	–	8,0	11,0	12,5	13,5	15,0	16,5	18,0	20,0	22,0	23,0
		Специальная игровая выносливость, с	–	–	–	–	–	–	–	59,0	56,0	54,0	53,0
	Вратарь	Бросок мяча рукой на дальность, м	–	–	–	23	26	28	30	32	35	38	40
		Удар по мячу ногой на дальность, м	–	–	–	25	32	36	40	45	49	52	55
		Ловля мяча, вставая из седа, с	–	–	–	36,0	33,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	21,0
		Ловля мяча в падении, с	–	–	–	40,0	38,0	36,0	34,0	31,0	28,0	26,0	24,0
		Удар по мячу ногой с рук на дальность, м	–	–	–	25	27	29	31	35	39	42	45

Таблица 12 – Примерный план годичной подготовки спортсмена (10–11 лет)

Сентябрь	Блок 1. Ведение и финты
Октябрь	Блок 2. Отбор мяча
Ноябрь	Блок 3. Перемещение без мяча
Декабрь	Блок 4. Передача мяча
Январь	Блок 5. Остановка мяча
Февраль	Блок 6. Удар
Март	Блок 7. Игра головой
Апрель	Блок 8. Связка ведение – финт – удар
Май	Повторение блоков предыдущей тематики
Июнь	Повторение блоков предыдущей тематики
Июль	Повторение блоков предыдущей тематики

## Продолжение приложения 2

Таблица 13 – Структура тематических блоков в учебных группах этапа УТ 1-го и 2-го годов подготовки (10–11 лет)

Наименование блока	Главная задача	Дополнительные задачи	
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка
1. Ведение и финты	Обводка ведением 1×1; обводка финтами 1×1; укрывание мяча корпусом 1×1	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1	Координация и ловкость; дистанционная скорость
2. Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой; отбор мяча остановкой ногой; отбор мяча толчком плеча	Индивидуальные действия в обороне; противодействие передачам, ударам, ведению	Координация и ловкость; стартовая скорость
3. Перемещение без мяча	Передача мяча; остановка мяча; отбор мяча	Открывание, создание и использование пространства; сокращение пространства, опека, страховка	Координация и ловкость; стартовая скорость; общая выносливость
4. Передача	Передача мяча; остановка мяча	Групповые взаимодействия в атаке; создание и использование пространства; закрывание и страховка	Координация и ловкость; стартовая скорость; специальная выносливость
5. Остановка мяча	Передача мяча; остановка мяча	Групповые взаимодействия в атаке; создание и использование пространства; закрывание и страховка	Координация и ловкость; стартовая скорость; общая выносливость
6. Удар	Удар ногой; отбор мяча; передача мяча (первый пас)	Индивидуальные действия в атаке; индивидуальные действия в обороне	Координация и ловкость; стартовая скорость; специальная выносливость
7. Игра головой	Удар головой; остановка мяча головой; передача мяча головой	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1; групповые взаимодействия в атаке	Координация и ловкость; стартовая скорость; общая выносливость
8. Связка ведение – финт – удар	Ведение и финты; удар ногой; отбор мяча	Индивидуальные действия в атаке; индивидуальные действия в обороне	Координация и ловкость; стартовая скорость; общая выносливость

## Продолжение приложения 2

Таблица 14 – Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа УТ 1-го и 2-го годов подготовки

Вид спортивной подготовки	Вид учебно-тренировочного занятия	Практика (минуты)	Практика (проценты)
Теоретический	Теория	10	11
Физический	Подвижная игра (ФИФА 11+)	15	17
Технический	Стандартные условия	15	17
Технико-тактический	Обучение с преимуществом	20	22
Интегральный	Игра в футбол	30	33
Итого		90	100

Таблица 15 – Примерный план годовичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 1-го года подготовки (9–10 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	39
Б. Практические занятия													429
1. Физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	7	72
2. Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	7	72
3. Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8	9	91
4. Игра в футбол в малых составах	12	13	13	11	11	11	11	11	10	11	12	12	138
5. Календарные игры					6	6	6	6					24
5. Учебные и товарищеские встречи	1	2	2	2					6	6	4		23
6. Контрольно-переводные нормативы	3			3					3				9
Итого часов													468

## Продолжение приложения 2

Таблица 16 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 1-го года подготовки (9–10 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Ведение и финты (14 УТЗ) Отбор мяча (6 УТЗ)
Октябрь	Отбор мяча (8 УТЗ) Перемещение без мяча (12 УТЗ)
Ноябрь	Перемещение без мяча (2 УТЗ) Передача мяча (14 УТЗ) Остановка мяча (4 УТЗ)
Декабрь	Остановка мяча (10 УТЗ) Удар (9 УТЗ)
Январь	Удар (5 УТЗ) Игра головой (13 УТЗ)
Февраль	Игра головой (1 УТЗ) Связка ведение – финт – удар (14 УТЗ) Ведение и финты (3 УТЗ)
Март	Ведение и финты (11 УТЗ) Отбор мяча (7 УТЗ)
Апрель	Отбор мяча (7 УТЗ) Перемещение без мяча (11 УТЗ)
Май	Перемещение без мяча (3 УТЗ) Передача мяча (14 УТЗ)
Июнь	Остановка мяча (14 УТЗ) Удар (4 УТЗ)
Июль	Удар (10 УТЗ) Игра головой (10 УТЗ)
Август	Игра головой (4 УТЗ) Связка ведение – финт – удар (14 УТЗ)

## Продолжение приложения 2

Таблица 17 – Примерный план годового цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 2-го года подготовки (10–11 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	4	5	6	5	6	6	6	5	4	5	4	5	61
Б. Практические занятия													563
1. Физическая подготовка	7	8	9	8	9	9	8	8	6	7	7	7	93
2. Техническая подготовка	7	8	9	8	9	9	8	8	6	7	7	7	93
3. Техничко-тактическая подготовка	9	10	12	11	12	12	11	11	8	9	9	8	122
4. Игра в футбол в малых составах	13	15	16	16	16	16	17	16	14	14	13	15	181
5. Календарные игры	4	4							6	6	6	6	32
5. Учебные и товарищеские встречи	4	2					2	4	4	4	6	4	30
6. Контрольно-переводные нормативы	4			4					4				12
Итого часов													624

## Продолжение приложения 2

Таблица 18 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 2-го года подготовки (10–11 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Ведение и финты (14 УТЗ) Отбор мяча (6 УТЗ)
Октябрь	Отбор мяча (8 УТЗ) Перемещение без мяча (12 УТЗ)
Ноябрь	Перемещение без мяча (2 УТЗ) Передача мяча (14 УТЗ) Остановка мяча (4 УТЗ)
Декабрь	Остановка мяча (10 УТЗ) Удар (9 УТЗ)
Январь	Удар (5 УТЗ) Игра головой (13 УТЗ)
Февраль	Игра головой (1 УТЗ) Связка ведение – финт – удар (14 УТЗ) Ведение и финты (3 УТЗ)
Март	Ведение и финты (11 УТЗ) Отбор мяча (7 УТЗ)
Апрель	Отбор мяча (7 УТЗ) Перемещение без мяча (11 УТЗ)
Май	Перемещение без мяча (3 УТЗ) Передача мяча (14 УТЗ)
Июнь	Остановка мяча (14 УТЗ) Удар (4 УТЗ)
Июль	Удар (10 УТЗ) Игра головой (10 УТЗ)
Август	Игра головой (4 УТЗ) Связка ведение – финт – удар (14 УТЗ)



## Продолжение приложения 2

Таблица 19 – Структура тематических блоков для учебных групп этапа УТ 3-го года подготовки (11–12 лет)

Наименование блока	Главная задача	Дополнительные задачи	
	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка
1. Ведение + отбор + финты + передача	Индивидуальные действия в атаке; индивидуальные действия в обороне	Ведение и финты; отбор мяча; передача мяча	Координация и ловкость; стартовая скорость; общая выносливость
2. Остановка мяча, летящего на разной высоте	Групповые взаимодействия в атаке; создание и использование пространства	Остановка мяча; передача мяча; игра головой	Координация и ловкость; стартовая скорость; общая выносливость
3. Удар по мячу, летящему на разной высоте	Индивидуальные действия в атаке; групповые действия в атаке; создание и использование пространства	Удар ногой; удар головой; передача мяча	Координация и ловкость; общая выносливость
4. Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке; групповые действия в атаке; открывание; создание численного преимущества на отдельных участках поля	Удар ногой; удар головой; передача мяча	Стартовая скорость; дистанционная скорость; быстрота реакции на ситуацию
5. Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне; групповые взаимодействия в обороне; противодействие передачам, ударам, ведению; закрывание, перехват	Отбор мяча; противодействие передачам, ударам, ведению	Стартовая скорость; дистанционная скорость; быстрота реакции на ситуацию
6. Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: забегание, игра в стенку, скрещивание; противодействие атакующим комбинациям в парах	Передача мяча; остановка мяча; удар ногой; отбор мяча	Стартовая скорость; общая выносливость
7. Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в тройках в атаке: смена мест, пропуск мяча, пас на третьего; противодействие атакующим комбинациям в тройках	Передача мяча; остановка мяча; удар ногой; отбор мяча	Стартовая скорость; общая выносливость
8. Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря; создание и использование группового пространства	Передача мяча; остановка мяча; удар ногой; отбор мяча	Стартовая скорость; специальная выносливость

## Продолжение приложения 2

Таблица 20 – Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа УТ 3-го года подготовки (11–12 лет)

Вид спортивной подготовки	Вид учебно-тренировочного занятия	Практика (минуты)	Практика (проценты)
Теоретический	Теория	15	11
Физический	ФИФА 11+	23	17
Технико-тактический	Стандартные условия	23	17
Тактико-технический	Обучение с преимуществом	30	22
Интегральный	Игра в футбол	45	33
Итого		135	100

Таблица 21 – Примерный план годовичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 3-го года подготовки (11–12 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	5	6	6	5	6	6	6	5	4	5	5	5	64
Б. Практические занятия													716
1. Физическая подготовка	9	10	10	9	10	10	10	9	9	8	9	9	112
2. Технико-тактическая подготовка	10	10	10	9	10	9	10	9	9	8	9	10	113
3. Тактико-техническая подготовка	12	14	13	13	13	12	14	12	11	11	13	13	151
4. Игра в футбол в малых составах	21	21	20	21	21	20	21	20	19	19	21	21	245
5. Календарные игры	6	4						6	6	6	6	6	40
6. Учебные и товарищеские встречи			4	8	4	4	4	4	4	8			40
7. Контрольно-переводные нормативы	3		3			3			3		3		15
Итого часов													780

## Продолжение приложения 2

Таблица 22 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 3-го года подготовки (11–12 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Ведение + финты + отбор + передача (14 УТЗ) Остановка мяча, летящего на разной высоте (7 УТЗ)
Октябрь	Остановка мяча, летящего на разной высоте (7 УТЗ) Удары по мячу, летящему на разной высоте (14 УТЗ) Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке (2 УТЗ)
Ноябрь	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке (12 УТЗ) Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне (10 УТЗ)
Декабрь	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне (2 УТЗ) Взаимодействие в малых группах (парах) (14 УТЗ) Взаимодействие в малых группах (тройки) (5 УТЗ)
Январь	Взаимодействие в малых группах (тройки) (9 УТЗ) Начало атаки от вратаря (14 УТЗ)
Февраль	Ведение + финты + отбор + передача (14 УТЗ) Остановка мяча, летящего на разной высоте (7 УТЗ)
Март	Остановка мяча, летящего на разной высоте (7 УТЗ) Удары по мячу, летящему на разной высоте (14 УТЗ) Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке (2 УТЗ)
Апрель	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке (12 УТЗ) Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне (9 УТЗ)
Май	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне (5 УТЗ) Взаимодействие в малых группах (парах) (14 УТЗ) Взаимодействие в малых группах (тройки) (1 УТЗ)
Июнь	Взаимодействие в малых группах (тройки) (13 УТЗ) Начало атаки от вратаря (6 УТЗ)
Июль	Начало атаки от вратаря (8 УТЗ) Ведение + финты + отбор + передача (13 УТЗ)
Август	Ведение + финты + отбор + передача (1 УТЗ) Остановка мяча, летящего на разной высоте (14 УТЗ) Удары по мячу, летящему на разной высоте (14 УТЗ)

## Продолжение приложения 2

Таблица 23 – Структура тематических блоков для учебных групп этапа УТ 4-го года подготовки (12–13 лет)

Наименование блока	Главная задача	Дополнительные задачи	
	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка
1. Создание голевых ситуаций	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты; удар ногой; передача мяча; остановка мяча	Смена ритма; стартовая скорость; дистанционная скорость
2. Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке	Удар ногой; передача мяча; остановка мяча	Стартовая скорость; общая выносливость
3. Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря; создание и использование игрового пространства	Передача мяча; остановка мяча; удар ногой; отбор мяча	Стартовая скорость; специальная выносливость
4. Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря	Отбор мяча; передача мяча; остановка мяча; ведение мяча	Смена ритма; стартовая скорость; дистанционная скорость; специальная выносливость
5. Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча	Отбор мяча; передача мяча; остановка мяча	Быстрота реакции на игровую ситуацию; стартовая скорость; специальная выносливость
6. 1-4-3-3 атака	Командные взаимодействия в атаке	Передача мяча; остановка мяча; удар ногой; ведение и финты	Стартовая скорость; специальная выносливость

Таблица 24 – Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа УТ 4-го года подготовки (12–13 лет)

Вид спортивной подготовки	Вид УТЗ	Практика (минуты)	Практика (проценты)
Теоретический	Теория	15	11
Физический	ФИФА 11+	23	17
Технико-тактический	Стандартные условия	23	17
Тактико-технический	Обучение с преимуществом	30	22
Интегральный	Игра в футбол	45	33
Итого		135	100

## Продолжение приложения 2

Таблица 25 – Примерный план годового цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 4-го года подготовки (12–13 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	7	8	8	8	9	8	8	7	9	6	9	9	96
Б. Практические занятия													840
1. Физическая подготовка	10	11	12	12	12	12	12	11	11	10	11	11	135
2. Техничко-тактическая подготовка	10	11	12	12	13	11	12	11	11	10	11	11	135
3. Тактико-техническая подготовка	13	15	16	16	17	15	16	14	15	13	15	13	178
4. Игра в футбол в малых составах	20	23	24	24	26	23	24	21	22	19	22	22	270
5. Календарные игры	6	4	3					6	8	8	6	6	47
6. Учебные и товарищеские встречи	6	6	2			4	6	8	6	6	6	6	56
7. Контрольно-переводные нормативы	6			6						7			19
Итого часов													936

## Продолжение приложения 2

Таблица 26 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 4-го года подготовки (12–13 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Создание голевых ситуаций (14 УТЗ) Взаимодействия в линиях при атаке (6 УТЗ)
Октябрь	Взаимодействия в линиях при атаке (8 УТЗ) Начало атаки от вратаря (14 УТЗ) Прессинг соперника при начале атаки от вратаря (1 УТЗ)
Ноябрь	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря (13 УТЗ) Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне (11 УТЗ)
Декабрь	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне (4 УТЗ) 4-3-3 атака (14 УТЗ) Создание голевых ситуаций (6 УТЗ)
Январь	Создание голевых ситуаций (8 УТЗ) Взаимодействие в линиях при атаке (14 УТЗ) Начало атаки от вратаря (4 УТЗ)
Февраль	Начало атаки от вратаря (10 УТЗ) Прессинг соперника при начале атаки от вратаря (13 УТЗ)
Март	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря (1 УТЗ) Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне (14 УТЗ) 4-3-3 атака (9 УТЗ)
Апрель	4-3-3 атака (5 УТЗ) Создание голевых ситуаций (14 УТЗ) Взаимодействие в линиях при атаке (2 УТЗ)
Май	Взаимодействие в линиях при атаке (12 УТЗ) Начало атаки от вратаря (11 УТЗ)
Июнь	Начало атаки от вратаря (3 УТЗ) Прессинг соперника при начале атаки от вратаря (14 УТЗ) Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне (2 УТЗ)
Июль	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне (12 УТЗ) 4-3-3 (11 УТЗ)
Август	4-3-3 атака (3 УТЗ) Свободная тема (19 УТЗ)

## Продолжение приложения 2

Таблица 27 – Структура тематических блоков для учебных групп этапа УТ 5-го года подготовки (13–14 лет)

Наименование блока	Главная задача	Дополнительные задачи	
	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка
1. Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты; удар ногой; передача мяча; остановка мяча	Смена ритма движений; стартовая скорость
2. Завершение атак после передач с фланга	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты; удар ногой; удар головой; передача мяча; остановка мяча	Стартовая скорость; дистанционная скорость; скоростно-силовые качества
3. Взаимодействия в линиях при игре в обороне	Групповые взаимодействия в обороне	Отбор мяча; передача мяча; остановка мяча	Стартовая скорость; специальная выносливость
4. Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне	Отбор мяча; передача мяча; остановка мяча; ведение мяча	Смена ритма движений; стартовая скорость; дистанционная скорость; специальная выносливость
5. Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча; групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча	Отбор мяча; передача мяча; остановка мяча	Быстрота реакции на игровую ситуацию; стартовая скорость; специальная выносливость
6. 4-3-3 оборона	Командные взаимодействия в обороне	Отбор мяча; передача мяча; остановка мяча; удар ногой	Стартовая скорость; специальная выносливость

Таблица 28 – Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа УТ 5-го года подготовки (13–14 лет)

Вид спортивной подготовки	Вид учебно-тренировочного занятия	Практика (минуты)	Практика (проценты)
Теоретический	Теория	15	11
Физический	ФИФА 11+	23	17
Технико-тактический	Стандартные условия	23	17
Тактико-технический	Обучение с преимуществом	30	22
Интегральный	Игра в футбол	45	33
Итого		135	100

## Продолжение приложения 2

Таблица 29 – Примерный план годового цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 5-го года подготовки (13–14 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	7	8	8	8	9	8	8	7	9	6	9	9	96
Б. Практические занятия													840
1. Физическая подготовка	10	12	12	12	13	12	12	11	11	10	11	11	135
2. Техничко-тактическая подготовка	10	12	12	12	13	12	12	11	11	10	11	11	135
3. Тактико-техническая (тактическая) подготовка	13	15	16	16	17	15	16	14	15	13	15	13	178
4. Игра в футбол в малых составах	20	23	24	24	26	23	24	21	22	19	22	22	270
5. Календарные игры	6	4	3					6	8	8	6	6	47
6. Учебные и товарищеские встречи	6	6	2			4	6	8	6	6	6	6	56
7. Контрольно-переводные нормативы	6			6						7			19
Итого часов													936



## Продолжение приложения 2

Таблица 30 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа УТ 5-го года подготовки (13–14 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Завершение атак по центру (14 УТЗ) Завершение атак после передач с флангов (7 УТЗ)
Октябрь	Завершение атак после передач с флангов (7 УТЗ) Взаимодействия в линиях при обороне (14 УТЗ) Прессинг (2 УТЗ)
Ноябрь	Прессинг (12 УТЗ) Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке (10 УТЗ)
Декабрь	Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке (2 УТЗ) 1-4-3-3 Оборона (14 УТЗ) Завершение атак по центру (5 УТЗ)
Январь	Завершение атак по центру (9 УТЗ) Завершение атак после передач с флангов (14 УТЗ)
Февраль	Завершение атак после передач с флангов (14 УТЗ) Взаимодействия в линиях при обороне (7 УТЗ)
Март	Взаимодействия в линиях при обороне (7 УТЗ) Прессинг (14 УТЗ) Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке (2 УТЗ)
Апрель	Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке (12 УТЗ) 1-4-3-3 Оборона (9 УТЗ)
Май	1-4-3-3 Оборона (5 УТЗ) Завершение атак по центру (14 УТЗ) Завершение атак после передач с флангов (1 УТЗ)
Июнь	Завершение атак после передач с флангов (13 УТЗ) Взаимодействия в линиях при обороне (6 УТЗ)
Июль	Взаимодействия в линиях при обороне (8 УТЗ) Прессинг (13 УТЗ)
Август	Прессинг (1 УТЗ) Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке (14 УТЗ) 1-4-3-3 Оборона (14 УТЗ)

Таблица 31 – Принцип построения блоков

Командные функции		Командные задачи	
Атака		Начало и развитие атак	
		Завершение атак	
Оборона		Противодействие началу и развитию атак	
		Противодействие завершению атак	
Переход		Оборона – атака	Быстрая атака
			Постепенное нападение
		Атака – оборона	Прессинг
			Позиционная оборона

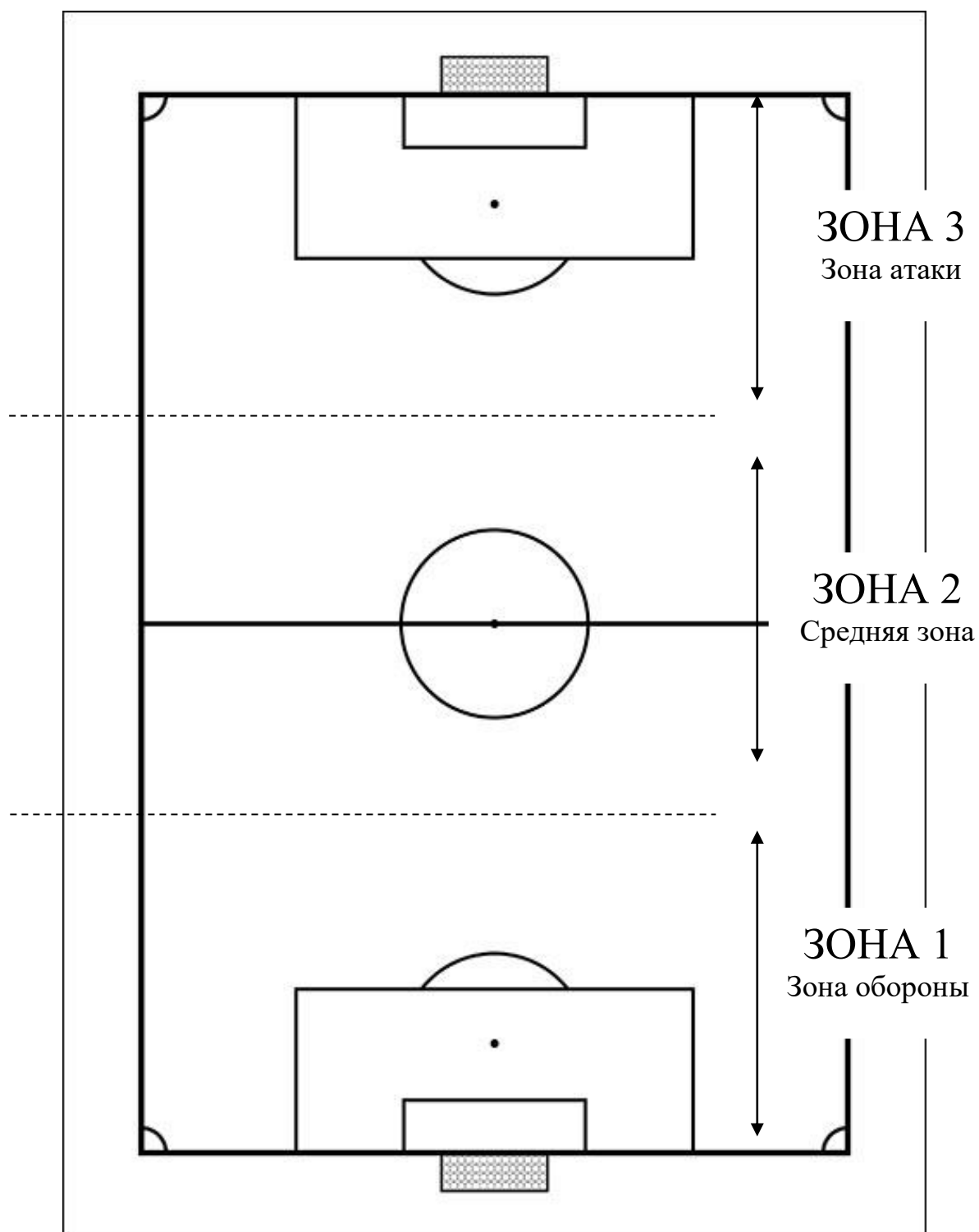


Рисунок 1 – Деление футбольного поля на зоны

## Продолжение приложения 2

Таблица 32 – Примерный план годичной подготовки на этапе СПС (15–17 лет)

Сентябрь	Блок 1. Атака зона 1. Начало и развитие атак + переход: атака – оборона
Октябрь	Блок 2. Атака зона 2. Начало и развитие атак + переход: атака – оборона
Ноябрь	Блок 3. Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак + переход: атака – оборона
Декабрь	Блок 4. Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак + переход: оборона – атака
Январь	Блок 5. Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак + переход: оборона – атака
Февраль	Блок 6. Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак + переход: оборона – атака
Март	Блок 1. Атака зона 1. Начало и развитие атак + переход: атака – оборона
Апрель	Блок 2. Атака зона 2. Начало и развитие атак + переход: атака – оборона
Май	Блок 3. Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак + переход: атака – оборона
Июнь	Блок 4. Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак + переход: оборона – атака
Июль	Блок 5. Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак + переход: оборона – атака
Август	Блок 6. Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак + переход: оборона – атака

Таблица 33 – Распределение видов спортивной подготовки в учебных группах этапа СПС

Вид спортивной подготовки	Вид УТЗ	Проценты
Теоретический	Теория	11
Физический	ФИФА 11+	17
Технико-тактический	Стандартные условия	17
Тактический	Обучение с преимуществом	22
Интегральный	Игра в футбол	33
Итого		100

## Продолжение приложения 2

Таблица 34 – Примерный план годового цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 1-го года подготовки (15 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	7	8	8	8	8	7	8	6	6	6	7	7	86
Б. Практические занятия													1006
1. Техничко-тактическая подготовка	11	11	11	11	13	10	11	9	8	10	11	11	127
2. Тактическая подготовка	14	15	15	15	17	13	15	12	11	13	14	14	168
3. Игра в футбол (в т. ч. в малых составах)	21	23	23	23	25	20	23	19	16	19	21	21	254
4. Учебные и товарищеские встречи	6	6	6			9	9	9	6	6	6	6	69
5. Календарные игры	9	9						9	15	15	15	15	87
6. Физическая подготовка (общая)	11	11	11	11	13	10	11	9	8	10	11	11	127
7. Физическая подготовка (специальная)	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8	128
8. Контрольно-переводные нормативы	6			6					6			4	22
9. Инструкторская и судейская практика			2	2	4	4	4	4	4				24
Итого часов													1092

## Продолжение приложения 2

Таблица 35 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 1-го года подготовки (15 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (12 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (4 УТЗ)
Октябрь	Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (8 УТЗ) Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (9 УТЗ)
Ноябрь	Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (3 УТЗ) Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (12 УТЗ) Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (2 УТЗ)
Декабрь	Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (10 УТЗ) Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (7 УТЗ)
Январь	Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (5 УТЗ) Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (12 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (2 УТЗ)
Февраль	Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (10 УТЗ) Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (5 УТЗ)
Март	Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (7 УТЗ) Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (10 УТЗ)
Апрель	Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (2 УТЗ) Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (12 УТЗ)
Май	Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (12 УТЗ)
Июнь	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (12 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (3 УТЗ)
Июль	Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (9 УТЗ) Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (7 УТЗ)
Август	Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (5 УТЗ) Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (11 УТЗ)

## Продолжение приложения 2

Таблица 36 – Примерный план годовичного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 2-го года подготовки (16 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	7	8	8	8	10	8	8	7	7	7	8	8	94
Б. Практические занятия													1102
1. Техничко-тактическая подготовка	10	12	13	12	13	11	11	10	11	10	12	12	137
2. Тактическая подготовка	13	16	17	16	17	15	15	13	14	13	16	16	181
3. Игра в футбол (в т. ч. в малых составах)	20	24	25	24	25	23	23	19	21	20	24	24	272
4. Учебные и товарищеские встречи	9	9	6			6	6	9	6	6	6	6	69
5. Календарные игры	16	12						12	16	16	16	16	104
6. Физическая подготовка (общая)	10	12	13	12	13	11	11	12	11	10	12	12	139
7. Физическая подготовка(специальная)	8	8	16	16	16	16	16	16	12	12	8	8	152
8. Контрольно-переводные нормативы	6			6			6			6			24
9. Инструкторская и судейская практика			3	6	3	3	3	3	3				24
Итого часов													1196

## Продолжение приложения 2

Таблица 37 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 2-го года подготовки (16 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (12 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (3 УТЗ)
Октябрь	Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (9 УТЗ) Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (10 УТЗ)
Ноябрь	Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (12 УТЗ) Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (7 УТЗ)
Декабрь	Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (5 УТЗ) Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (12 УТЗ) Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (2 УТЗ)
Январь	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (10 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (12 УТЗ)
Февраль	Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (12 УТЗ) Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (5 УТЗ)
Март	Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (7 УТЗ) Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (11 УТЗ)
Апрель	Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (1 УТЗ) Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (12 УТЗ) Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (3 УТЗ)
Май	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (9 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (7 УТЗ)
Июнь	Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (5 УТЗ) Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (10 УТЗ)

## Продолжение приложения 2

Таблица 38 – Примерный план годового цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 3-го года подготовки (17 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	8	10	10	9	10	10	9	9	8	8	9	9	109
Б. Практические занятия													1243
1. Техничко-тактическая подготовка	13	15	15	14	15	15	13	14	12	11	14	14	165
2. Тактическая подготовка	17	20	20	19	20	20	18	19	16	15	18	18	220
3. Игра в футбол (в т. ч. в малых составах)	25	29	29	28	31	29	27	28	24	23	27	27	327
4. Учебные и товарищеские встречи	8	8	8			4	4	8	8	8	8	8	72
5. Календарные игры	12	8							16	16	16	16	84
6. Физическая подготовка (общая)	13	15	15	14	15	15	13	14	12	11	13	13	163
7. Физическая подготовка (специальная)	8	8	16	16	16	16	16	16	12	12	8	8	152
8. Контрольно-переводные нормативы	8			8			8			8			32
9. Инструкторская и судейская практика				4	4	4	4	4	4	4			28
Итого часов													1352



## Продолжение приложения 2

Таблица 39 – Темы обучения в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС 3-го года подготовки (17 лет)

Месяц	Тема обучения
Сентябрь	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (не менее 12 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (не менее 12 УТЗ)
Октябрь	Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (не менее 12 УТЗ) Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (не менее 12 УТЗ)
Ноябрь	Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (не менее 12 УТЗ) Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (не менее 12 УТЗ)
Декабрь	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (не менее 12 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (не менее 12 УТЗ)
Январь	Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (не менее 12 УТЗ) Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (не менее 12 УТЗ)
Февраль	Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (не менее 12 УТЗ) Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (не менее 12 УТЗ)
Март	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (не менее 12 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (не менее 12 УТЗ)
Апрель	Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (не менее 12 УТЗ) Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (не менее 12 УТЗ)
Май	Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (не менее 12 УТЗ) Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (не менее 12 УТЗ)
Июнь	Атака зона 1. Начало и развитие атак в зоне обороны (не менее 12 УТЗ) Атака зона 2. Начало и развитие атак в средней зоне (не менее 12 УТЗ)
Июль	Атака зона 3. Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (не менее 12 УТЗ) Оборона зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (не менее 12 УТЗ)
Август	Оборона зона 2. Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (не менее 12 УТЗ) Оборона зона 3. Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (не менее 12 УТЗ)

*Учебное издание*

## **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ**

для специализированных учебно-спортивных учреждений  
и отделений развития молодежного футбола  
в структуре клубов по футболу,  
средних школ – училищ олимпийского резерва  
в Республике Беларусь

Составители:

**Касенок** Дмитрий Эдуардович,  
**Козловский** Сергей Сергеевич,  
**Поддубский** Александр Владимирович и др.

Корректор *Е. М. Емельяненко*  
Компьютерная верстка *М. Г. Миранович*

Подписано в печать 06.07.2022. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 4,3. Уч.-изд. л. 3,29. Тираж 800 экз. Заказ 2с.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.