

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. Шпаков,
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 |
| Введение | 6 |
| Раздел I. Нормативно-методическая часть | 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 |
| Раздел II. Планирование и содержание занятий на различных этапах спортивной подготовки | 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 |
| Раздел III. Психологическая, тактическая подготовка и воспитательная работа | 29 |
| Глава 5. Психологическая подготовка | 29 |

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

Об учебной программе по футболу

На основании абзаца второй 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 тактики¹;

➤ 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

¹ 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 годового цикла и темы обучения в годовом цикле спортивной подготовки для групп ОФП с элементами футбола (5–6 лет), примерный план годового цикла и темы обучения в годовом цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 1-го года подготовки (6–7 лет), примерный план годового цикла и темы обучения в годовом цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа НП 2-го года подготовки (7–8 лет), примерный план годового цикла и темы обучения в годовом 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, содействие формированию неформального спортивного коллектива.

Физическая подготовка.

Цель: содействие 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 вышеназванных 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 годовичного 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+²;
- 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.

² 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 анализирования 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

| |
|---|
| <p>Для приближения упражнения к реальным игровым ситуациям необходимо соблюдать следующие условия: мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление.</p> |
| <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">1. Действия с мячом – техника (ведение – удар – передача – прием – игра головой);2. Действия без мяча – индивидуальная тактика (выбор позиции – сокращение пространства – открывание – принятие решений – опека);3. Понимание игры, групповые взаимодействия (групповая тактика);4. Чтение игры, командные взаимодействия (командная тактика) |
| <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. Технико-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 | 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 годового 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 |

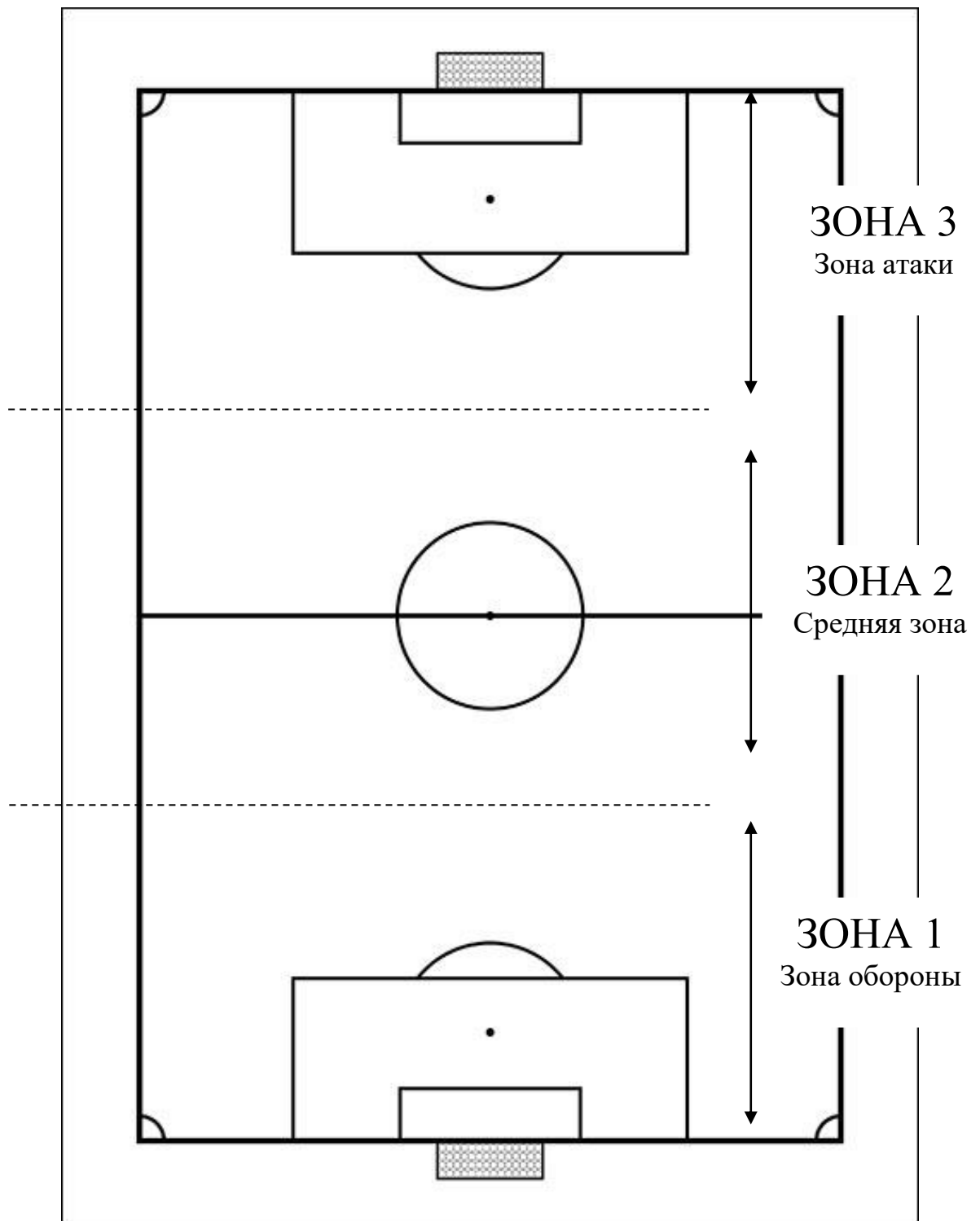


Рисунок 1 – Деление футбольного поля на зоны

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 годового 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.