

Муниципальное учреждение футбольная спортивная школа
«Звезда»
городской округ Люберцы Московской области

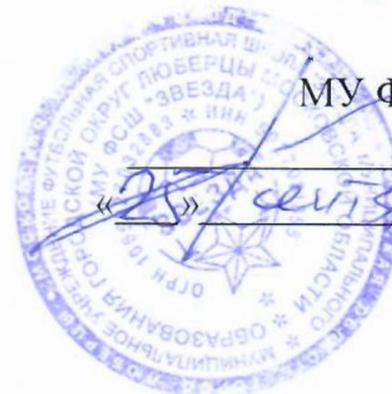
Программа рассмотрена и одобрена
тренерским советом
МУ ФСШ «Звезда»
Протокол № 17 от « 29 » сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУ ФСШ «Звезда»

Товкач В.Н.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА – ФУТБОЛ

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденного приказом Минспорта России от 25 октября 2019 г. № 880)

Срок реализации: 5 лет

Люберцы
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Структура и содержание Программы | Стр. |
|-----------|--|------|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 1 |
| 1.1. | Характеристика футбола и его отличительные особенности | 1 |
| 1.2. | Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности | 4 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры): | 6 |
| 1.3.1. | Этапы спортивной подготовки | 8 |
| 1.3.2. | Уровни структуры спортивной подготовки | 10 |
| 1.3.3. | Циклы спортивной подготовки | 10 |
| 1.3.4. | Виды спортивной подготовки футболистов | 21 |
| 1.3.5. | Периоды спортивной подготовки | 25 |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 34 |
| 2.1. | Задачи деятельности МУ ФСШ «Звезда», осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта "футбол" | 34 |
| 2.2. | Структура тренировочного процесса: | 37 |
| 2.2.1. | Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая и специальная физическая | 38 |
| 2.2.2. | Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, техническая, психологическая | 42 |
| 2.2.3. | Периоды отдыха | 50 |
| 2.2.4. | Восстановительные и медико-биологические мероприятия | 50 |
| 2.2.5. | Инструкторская и судейская практика | 51 |
| 2.2.6. | Тестирование и контроль | 53 |
| 2.2.7. | Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях) | 59 |
| 2.3. | Основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической | 62 |
| 2.4. | Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки | 63 |
| 2.5. | Перечень тренировочных мероприятий | 64 |
| 2.6. | Требования к научно-методическому обеспечению | 65 |
| 2.7. | Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 65 |
| 2.8. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол" | 65 |
| 2.9. | Требования к объему тренировочного процесса | 65 |
| 2.10. | Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол" | 66 |
| 2.11. | Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол" | 67 |
| 2.12. | Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | 68 |
| 2.13. | Режимы тренировочной работы | 71 |
| 2.14. | Предельные тренировочные нагрузки | 72 |
| 2.15. | Предельный объем соревновательной деятельности | 73 |
| 2.16. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 74 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 75 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку | 75 |
| 3.2. | Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий | 78 |
| 3.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 91 |
| 3.4. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении | 100 |
| 3.5. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 101 |
| 3.6. | Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки: | 102 |
| 3.6.1. | Специальная физическая подготовка футболистов | 102 |
| 3.6.2. | Техническая подготовка футболистов | 114 |
| 3.6.3. | Общая физическая подготовка футболистов | 126 |
| 3.7. | Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий | 128 |
| 3.8. | Планы восстановительных мероприятий | 129 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики | 135 |
| 3.10. | Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля | 137 |
| 3.11. | Программный материал для теоретических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки: | 163 |
| 3.11.1 | Воспитательная работа с футболистами | 171 |
| 3.11.2 | История футбола | 172 |
| 3.11.3 | Правила игры в футбол | 173 |
| 3.11.4 | Тактическая подготовка футболистов | 175 |
| 3.12. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревновательной практике | 186 |
| 3.13. | Медицинская подготовка футболистов | 188 |
| 3.14. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 190 |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 198 |
| 4.1. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | 198 |
| 4.2. | Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля | 199 |
| 4.3. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования | 205 |
| 4.4. | Контрольные нормативы | 207 |
| 5. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 210 |
| 6. | ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 212 |

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Методическая литература

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Terra- Спорт, 2006. – 369с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – С.36 – 38.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.– М.: Дрофа, 2008. – 216с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. – М.: ФГУП «Известия», 2001. – 3-е издан, (или 1-2).
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология.– Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
14. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.
15. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 35– 36.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.
17. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С.8-10.
18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
20. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – С. 10-21.
21. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – С.28-32.
22. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №3 – С. 43.
23. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).

| <i>Библиотеки</i> | |
|---|--|
| Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог | http://www.rsl.ru http://www.rsl.ru/r_resl.htm |
| Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог | http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту | http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm |
| Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. | http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского | http://www.gnpbu.ru |
| Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог | http://www.scsml.rssi.ru http://www.shpl.ru/list_kat.html |
| Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург) | http://www.ban.ru |
| Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог | http://ben.irex.ru http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm |
| Библиотека Московского государственного университета | http://www.lib.msu.ru |
| Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета | http://www.lib.pu.ru/rus |
| <i>Журналы</i> | |
| Теория и практика физической культуры | http://www.infosport.ru/press/tpfk |
| Адаптивная физическая культура | http://www.afkonline.ru/biblio.html |
| Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | http://www.infosport.ru/press/fkvot |
| Физическая культура в школе | http://www.shkola-press.ru |
| Воспитание школьников | http://www.shkola-press.ru |
| Спорт для всех | http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm |
| Спортивная жизнь России | http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm |
| Вестник спортивной науки | http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d |
| <i>Виды спорта</i> | |
| Футбол | http://www.offsport.ru http://www.football_irkutsk.ru |

Поисковые системы и каталоги

Энциклопедии, словари

<http://www.ets.ru/links-r.htm>