

Муниципальное учреждение футбольная спортивная школа
«Звезда»

Муниципального образования
городской округ Люберцы Московской области

Согласованно:

Председатель

«Комитета по физической культуре и спорту»

Сурков В.В.

2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУ ФСШ «Звезда»

Товкач В.Н.

2018 г.



Программа рассмотрена и одобрена

тренерским советом

МУ ФСШ «Звезда»

Протокол № 18-1 от «28» августа 2018 г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЭТАПА
МУ ФСШ «ЗВЕЗДА»**

Составил: Мартынов В.А.

Срок реализации: бессрочная

Люберцы
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Стр.
1. Пояснительная записка (характеристика вида спорта футбол, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины))	1-12
2. Нормативная часть	13-35
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол	13
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол	13
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол	14
2.4. Режимы тренировочной работы	14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	17
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	19
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	21
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	22
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	25
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	25
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	28
3. Методическая часть	36-119
3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	36-42
3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов	42
3.3. Требования к организации и проведению врачебно, психологического и биохимического контроля	43-69
3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	69
3.4.1. Воспитательная работа с футболистами	60-70
3.4.2. История футбола	70-71
3.4.3. Правила игры в футбол	72-73
3.4.4. Специальная физическая подготовка футболистов	73
3.4.5. Техническая подготовка футболистов	75-87
3.4.6. Тактическая подготовка футболистов	88-97
3.4.7. Общая физическая подготовка футболистов	98-99
3.5. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	99-100
3.5.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревновательной практике	101
3.5.2. План техники безопасности	101-102
3.6. Медицинская подготовка футболистов	102
3.6.1. План медицинской подготовки футболистов	103
3.6.2. Инструкции по оказанию первой помощи	104
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	105-110
3.8. План применения восстановительных средств	111-116
3.9. План антидопинговых мероприятий	116
3.10. План инструкторской и судейской практики	117
4. Система контроля и зачётные требования	119-140

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол	119
4.2. 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	120
4.3. Контрольные нормативы	121
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методы и медико-биологическое обследование	122
5. Перечень информационного обеспечения (список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов)	141-142
6. Календарный план	143