

тренувальних днів на тиждень – 5-6;  
занять на день – 1-2.

### 6.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки

**Перехідний період** – активний відпочинок.

**Мета:** створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді.

**Завдання:** активний відпочинок, попередження захворювань.

**Зміст роботи:** активний відпочинок, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, оптимальне використання засобів ЗФП і СФП.

**Підготовчий період**

**Мета:** формування кондицій.

**Завдання:** удосконалення елементів індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; розвиток швидкісних, координаційних та швидко-силових здібностей, змагальної та спеціальної витривалості; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП.

**Зміст роботи:** удосконалення техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу та спеціальних вправ з м'ячем; підвищення рівня СФП з використанням різних методів, неспецифічних і специфічних вправ та ігрових завдань; складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП, залік з правил гри; участь у турнірах.

**Змагальний період**

**Мета:** з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів реалізація техніко-тактичних і фізичних можливостей футболістів протягом змагального сезону; виконання вимог спортивної підготовки; створення передумов для зростання індивідуальних показників підготовленості.

**Завдання:** удосконалення групових і командних техніко-тактичних дій, підвищення рівня рухових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей організму та ігрового амплуа спортсмена; психологічна підготовка, підготовка до змагань; селекція обдарованих футболістів.

**Зміст роботи:** удосконалення техніко-тактичної майстерності; підвищення рівня тренуваності та підтримка фізичного стану з використанням усіх методів і спеціальних вправ в умовах, наближених до змагальних та офіційних ігор.

### 6.4. Змагальна практика

**Умови проведення змагань у групах спортивного удосконалення:**

Термін попередньої роботи .....	Не менше 1 року за умови складання контрольних нормативів
Ранг змагань .....	Змагання різного рівня
Кількість ігор на рік .....	20-30
Перерва між іграми .....	Не менше 5-6 днів

Змагальна підготовка складається з навчальних, контрольних та офіційних ігор. Ефективність змагальної діяльності залежить від ритмічності ігор та збалансованості режиму тренувань і відновлювальних заходів.

### 6.5. Система контролю за процесом підготовки

У системі підготовки футболістів використовуються такі види контролю:  
оперативний – під час проведення окремого заняття;  
поточний – підготовки за мікроцикл;  
етапний - підготовки за період, етап.

Під час контролю використовуються методи: візуальний нагляд; підрахунок ТТД, ЧСС; складання контрольних нормативів; відеозйомка; оцінка функціональної підготовленості спортсменів; ЕКГ (для оцінки ступеня емоційності напруження та стану серцевого м'язу).

**Характеристика видів контролю за процесом підготовки у групах спортивного удосконалення**

Організаційний - кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка.

Соціально-психологічний - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять футболістом, ставлення до товаришів по команді, ступінь психічної стійкості.

Контроль фізичної підготовки - складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП (табл. 31); оцінка рухових переміщень футболістів у грі; оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності до календаря змагань.

Контроль технічної підготовки - рівень технічної підготовленості під час педагогічного тестування; кількість та якість виконання технічних прийомів в умовах змагальної діяльності; контроль індивідуальних техніко-тактичних прийомів за допомогою відеозйомки.

Контроль тактичної підготовки - демонстрація тактичних прийомів та оцінка ступеня їх реалізації у змаганнях; оцінка контрольних індивідуальних, групових та командних ТТД за допомогою відеозйомки.

Контроль теоретичної підготовки - залік з питань тренування та правил гри в обсязі, запланованому програмою для даної групи.

Контроль змагальної діяльності - контроль з видів підготовки, контроль ТТД відповідно до заданої моделі.

Медичний контроль - для визначення стану здоров'я та перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань.

Таблиця 31

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:		
	16	17	18
Загальна фізична підготовка			
Біг на 15 м з місця, с	2,30	2,30	2,29
Біг на 15 м з ходу, с	1,82	1,80	1,80
Біг на 30 м, с	4,30	4,20	4,10
Човниковий біг 3 x10, с	7,20	7,20	7,10
Біг на 50 м, с	7,8	7,2	6,9
Біг на 400 м, с	61,0	60,0	59,0
Човниковий біг 7x50 м, с	64,0	62,0	61,0
12-хвилинний біг, м	3100	3150	3200
Стрибок у довжину з місця, см	250	260	270
Потрійний стрибок, см	690	720	750
5-кратний стрибок, см	1270	1310	1350
Стрибок угору з місця, см	47,0	50,0	52,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка			
<b>Польові гравці</b>			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,8	4,6	4,4
Удар по м'ячу на дальність, м	80	85	90
Укидання м'яча на дальність, м	21	23	26
Жонгливання м'ячем, к-сть разів	80	90	100
<b>Воротарі:</b>			
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	50	55	60
Кидок м'яча на дальність, м	30	32	34

### 6.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки

#### Технічна підготовка

Удосконалення індивідуальної техніки виконання прийомів. Поширення діапазону рухливості, якості та кількості виконаних техніко-тактичних дій.

Відпрацювання техніки пересування та володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних.

#### Фізична підготовка

Мета: створення бази для спортивного удосконалення

Засоби підготовки:

ЗФП – біг по місцевості чи стадіону з перемінною та рівномірною швидкістю, середньої інтенсивності; плавання; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвиваючого характеру та з обтяженнями; складання контрольних і перевідних нормативів;

СФП – виконання вправ з м'ячем із зміною темпу, напрямку, умов пересування, з рівномірною та перемінною швидкістю; виконання вправ повторним та інтервальним методами; контрольне виконання окремих ігрових завдань із зміною темпу та ритму пересування в умовах, максимально наближених до прояву фізичних можливостей під час тренувальної та змагальної діяльності.

#### Тактична підготовка

Мета: формування індивідуальних, групових та командних тактичних навичок у нападі та захисті; виховання здібностей використовувати отримані знання та уміння у несприятливих кліматичних умовах. Застосовуються індивідуальні, групові та командні форми роботи із залученням спаринг-партнерів та спаринг-команд. Головне завдання тренера – навчити спортсменів вирішувати тактичні завдання та реалізовувати їх на практиці в умовах гри.

Засоби підготовки: вправи на засвоєння та удосконалення внутрішньо-командних взаємодій у рамках окремих тактичних систем в атаці та обороні; вправи на вміння швидко переходити від однієї тактичної дії до іншої, від захисту до нападу та навпаки; вправи на вміння ефективно використовувати тактичні дії залежно від розташування партнерів та суперників.

Змагальна підготовка шляхом проведення навчальних, контрольних та офіційних ігор з постановкою конкретних завдань кожному футболісту та команді в цілому.

#### Психологічна підготовка

Мета: формування особистості спортсмена, високої психічної стійкості та вольових якостей. Для визначення персональних якостей спортсмена використовуються психологічні тести та схеми психологічно-педагогічного нагляду. Проводиться ознайомлення спортсменів із засадами психологічної підготовленості, розкриваються можливості психічної саморегуляції. Використовуються методи самопереконання, самонаказів, ідеомоторне, аутогенне тренування та настроювання перед змаганнями.

**Теоретична підготовка**

На етапі спортивного удосконалення для теоретичної підготовки футболістів на додаток до зазначених вище методів застосовуються: розбір та аналіз тренування; колективний аналіз відеозапису; обговорення книг і статей з питань тренування футболістів та правил гри; аналіз тактики гри суперника.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).
2. Історія та розвиток сучасного футболу в Україні (2 год.).
3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм футболіста (4 год.).
4. Гігієна, загартовування, режим спортсмена (4 год.).
5. Основні засоби відновлення спортсмена (2 год.).
6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена (2 год.).
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка футболіста (4 год.).
8. Техніка і технічна підготовка футболіста (4 год.).
9. Тактика і тактична підготовка футболіста (4 год.).
10. Морально-вольова та психологічна підготовка футболіста (2 год.).
11. Засади методики навчання та тренування у футболі (4 год.).
12. Планування спортивної підготовки. Облік та контроль (2 год.).
13. Правила гри, організація та проведення змагань (6 год.).
14. Настава на гру та розбір проведеної гри (30 год.).
15. Спортивні бази, обладнання, інвентар, спеціальні тренажери (2 год.).
16. Заліки (6 год.).

Усього: 80 год.

**Інструкторська та арбітражна практика**

Учні залучаються в якості помічників тренера до проведення занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних. Навчаються: складати методичні документи (комплекси вправ з фізичної підготовки, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо); самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, заняття з групами початкової підготовки; складати конспект занять; проводити індивідуальні заняття з урахуванням ігрового амплуа; складати положення про змагання. Повинні знати правила змагань, брати участь в арбітражі змагань серед спортивних та загальноосвітніх шкіл, районних та міських змагань; самостійно проводити настанову на гру та розбір гри.

**6.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)**

Таблиця 32

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого етапу для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання (16-17 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок	1-е	Розвинення спритності та гнучкості. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Удосконалення техніко-тактичних дій в ігрових вправах без обмеження кількості торкань	90	Середнє
Вівторок	1-е	Удосконалення технічної майстерності: удари по воротах ногою та головою в русі. Розвинення швидко-силових здібностей: вправи "вибухового" характеру, стрибки, вправи з опором 3x2; 4x3; 5x2. Міні-футбол	120	Велике
Середа	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Розвинення загальної витривалості—крос	45	Середнє
	2-е	Удосконалення техніко-тактичної майстерності: удари по м'ячу, зупинки—удари в ціль, ігрові вправи 4x4; 5x5 на двоє воріт	60	Середнє
Четвер	1-е	Удосконалення техніко-тактичної майстерності у вправах, максимально наближених до гри. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах	90	Велике
П'ятниця	1-е	Удосконалення технічної майстерності: ведення—удар—передача—зупинка—удар в ігрових вправах. Комплексний розвиток рухових якостей	90	Середнє

Продовження табл. 32

1	2	3	4	5
П'ятниця		(старт, прискорення, естафети, рухливі та спортивні ігри)		
Субота	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 33

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого періоду для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання (16-17 років)

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Вівторок	1-е	Розвинення спритності та гнучкості. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, удари, зупинки, передачі, обведення, ігрові вправи. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення швидкісно-силових здібностей: старт з різних вихідних положень, стрибкові вправи, естафети із завданням, ігрові вправи: 2x2; 4x4; 6x6 з дотриманням персональної опіки. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари головою без стрибка та у стрибку, передачі м'яча у русі (із зміною місць), удари у ціль з різних положень	90	Велике
Четвер	1-е	Техніко-тактична підготовка, удосконалення точності ударів, передач, які виконують по м'ячу, що котиться або летить на різній висоті, під час виконання "стандартних" положень.	90	Середнє

Продовження табл. 33

1	2	3	4	5
Четвер		Удосконалення швидкісно-силових здібностей: ведення м'яча з прискореннями, удари по воротах після гри у "стіну", "схрещення"; передача м'яча на різну відстань		
П'ятниця	1-е	Удосконалення технічної майстерності: передачі, зупинки, переведення м'яча, ігрові вправи 3x2; 5x5 із завданням тримати м'яч. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах 5x5 на половині поля з нейтральним; гра 5 захисників проти 5 нападаючих на половині поля з одним воротарем	120	Велике
Субота				
Субота	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Міні-футбол або двобічна гра	105	Середнє
Неділя	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике

Таблиця 34

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання (16-17 років)

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок	1-е	Теоретичне заняття – розбір гри. Активний відпочинок	45	
	2-е	Відновлювальні заходи (сауна, масаж)		
Вівторок	1-е	Розвинення швидкості та спритності в ігрових вправах. Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності: передачі, зупинки, удари у ціль	90	Середнє

1	2	3	4	5
Середа	1-е	Удосконалення колективних тактичних взаємодій за допомогою ігрових вправ. Швидкісно-силова підготовка: старту з різних вихідних положень, ривки, ведення – удари. Міні-футбол	90	Середнє
Четвер	1-е	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в ігрових вправах з урахуванням ігрового амплуа. Розвинення спеціальної витривалості з виконанням техніко-тактичних завдань	120	Велике
П'ятниця	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари, передачі, зупинки, ведення, обведення. Удосконалення колективних тактичних взаємодій: 3x3; 4x4; 5x5 з обмеженням кількості торкань	90	Середнє
Субота	1-е	Удосконалення техніко-тактичної підготовленості: передачі з флангу, стандартні положення	60	Мале
Неділя	1-е	Настанова на гру. Календарна гра	135	Велике

Таблиця 35

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого періоду для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання (17-18 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Вівторок	1-е	Розвинення швидкості з використанням вправ неспецифічного характеру. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари та зупинки м'яча різними способами. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення гнучкості і спритності: акробатичні вправи, естафети, рухливі ігри.	90	Середнє

1	2	3	4	5
Середа		Розвинення швидкісно-силових якостей: ривки, стрибкові вправи		
Четвер	1-е	Удосконалення технічної майстерності: удари, передачі, зупинки, ведення, обведення в ігрових вправах. Розвинення спеціальної витривалості із застосуванням вправ ігрового характеру	120	Велике
П'ятниця	1-е	Розвинення загальної витривалості – крос. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в ігрових вправах 3x2; 4x2; 5x5; 6x6 із взяттям воріт	90	Велике
Субота	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	
	2-е	Спортивні ігри: баскетбол, регбі, гандбол	60	Середнє
Неділя	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике

Таблиця 36

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого періоду для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання (17-18 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Вівторок	1-е	Розвинення швидкості у вправах техніко-тактичної спрямованості: естафети, удари по воротах після ривка. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари ногою та головою	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення спритності у вправах техніко-тактичної спрямованості: акробатичні вправи з м'ячем. Розвинення загальної та спеціальної	120	Велике

Продовження табл. 36

1	2	3	4	5
		витривалості в ігрових вправах		
Четвер	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	
	2-е	Групові техніко-тактичні дії. Міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Техніко-тактична підготовка: взаємодії гравців при зонному та персональному захисті - пресинг, страховка, взаємозаміна. Швидкісно-силова підготовка: вправи з м'ячем та без м'яча; біг під уклон, у гору, стрибкові вправи; вправи з партнером	90	Велике
Субота	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари, передачі, обведення, гра головою. Комплексний розвиток рухових якостей: біг із зміною напрямку та темпу, естафети, вправи акробатичні, з опором. Міні-футбол	90	Середнє
Неділя	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике

Таблиця 37

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання (17-18 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок	1-е 2-е	Теоретичне заняття – розбір гри Активний відпочинок. Відновлювальні заходи	45	
Вівторок	1-е	Розвинення швидкісно-силових якостей: старту з різних вихідних положень, стрибкові вправи, ривки з максимальною швидкістю.	120	Велике

Продовження табл. 37

1	2	3	4	5
Вівторок		Удосконалення техніко-тактичної майстерності: удари, зупинки, передачі м'яча, ігрові вправи 4x4; 6x6 з обмеженням торкань		
Середа	1-е	Удосконалення колективних тактичних взаємодій за допомогою ігрових вправ: комбінації, стандартні положення. Двобічна гра на половині поля	90	Середнє
Четвер	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності з урахуванням недоліків гравців. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості у аеробно-анаеробному режимі роботи	90	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвинення спритності: акробатика, ситуаційні вправи, естафети. Удосконалення колективних техніко-тактичних взаємодій	90	Середнє
Субота	1-е	Удосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних дій: комбінації, стандартні положення. Міні-футбол	60	Мале
Неділя	1-е	Настанова на гру. Календарна гра	135	Велике



## 7. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

### 7.1. Організація та методика відбору до груп вищої спортивної майстерності

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів високого класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень.

Відбір на цьому етапі – звичайне продовження роботи, проведеної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які, проте, набувають більш специфічну спрямованість.

Ефективність відбору визначається на ґрунті обліку рухового потенціалу, подальшої тренуваності фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, засвоєння нових рухових навичок та умінь, здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, психічної стійкості у змаганнях.

При відборі потрібно враховувати: морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму футболіста, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень.

Оцінюючи рівень різних сторін підготовленості футболіста, перевагу треба віддавати тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем при обмеженому використанні найпотужніших засобів педагогічного впливу.

Одним з головних показників, які засвідчують про здатність футболіста до значного прогресу, є всебічна технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки в удосконаленій техніці володіння м'ячем, але й умінні технічно вірно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторові, часові та динамічні параметри руху у процесі виконання різноманітних вправ.

Схема визначення можливостей спортсмена:

Високий вихідний рівень + Високі темпи зростання .....	Дуже великі
Високий вихідний рівень + Середні темпи зростання .....	Великі
Середній вихідний рівень + Високі темпи зростання .....	Великі
Високий вихідний рівень + Низькі темпи зростання .....	Середні
Середній вихідний рівень + Середні темпи зростання .....	Середні
Низький вихідний рівень + Високі темпи зростання .....	Середні
Середній вихідний рівень + Низькі темпи зростання .....	Малі

Низький вихідний рівень + Середні темпи зростання ..... Малі  
Низький вихідний рівень + Низькі темпи зростання ..... Дуже малі

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкість до стресових ситуацій та здатність до настроювання на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи; здатність контролювати темп, швидкість, зусилля, напрямок руху, розподіл сил у змаганнях; уміння показувати найкращі результати у відповідальних іграх.

Набуває великої значущості відбір до комплектування команди. Тут поряд з індивідуальними можливостями гравців до відбору в команду впливають застосовуваний командою тактичний варіант, особливості техніки й тактики команди. Не менш важливими також є вміння кожного гравця реально оцінювати можливості партнерів і свої, підкоряти бажання досягти особистого успіху інтересам команди.

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на цьому етапі є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

### 7.2. Підготовка футболістів у групах вищої спортивної майстерності

Мета підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості, що зумовлено специфікою футболу та вимогами для досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Завданнями навчально-тренувального процесу є:

**технічна підготовка** – подальше удосконалення усіх компонентів техніки футболу;

**фізична підготовка** – індивідуалізація ЗФП і СФП: підвищення рівня фізичних якостей, які відстають у розвитку, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;

**функціональна підготовка** – забезпечення високого рівня функціональних можливостей систем організму, які несуть основне навантаження у футболі;

**тактична підготовка** – удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій у захисті та нападі;

**теоретична підготовка** – навчання нових методів науково-методичного забезпечення тренувального процесу;



психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібностей саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування і змагання.

Очікувані результати: максимальні особисті результати, закріплення у складі збірної команди країни.

При плануванні занять у групах вищої спортивної майстерності необхідно змінювати співвідношення окремих сторін тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Разом з цим зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзмагальної підготовки - безпосереднього підведення спортсмена до участі в індивідуальних змаганнях.

Значна увага приділяється удосконаленню техніки. Це завдання звичайно здійснюється паралельно з розвиненням фізичних якостей і має два аспекти:

1. Удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) - як підгрунтя підвищення швидкісних можливостей.

2. Вироблення економічної та стабільної техніки пересування - як підгрунтя підвищення спеціальної витривалості.

Під час розвинення спеціальної тренуваності та становлення спортивної форми підготовка футболіста набуває "інтегрального" характеру. Її мета – умістити у змагальній вправі весь комплекс функціональних та психічних перебудов, рухових навичок і умінь, знань і досвіду, що був досягнутий за попередній період роботи.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень у групах вищої спортивної майстерності - кількість:

тренувальних днів на рік - 260-300;

тренувальних занять на рік - 360-450;

змагань на рік - 30-40;

тренувальних днів на тиждень - 5-6;

занять на день - 1-2.

#### Модельні характеристики футболістів групи вищої спортивної майстерності

##### 1. Воротар:

ефективність ігрової діяльності: гра у воротах – 97-100%; гра на виході – 95-100%; вибивання м'яча ногою – 80-85%; уведення м'яча у гру руками – 95-100%;

фізичний розвиток: зріст – 175- 185 см; маса тіла 65- 75 кг; ЖЄЛ – 4200-4700 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) - 125-130 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,4-2,6 с; біг на 30 м – 4,1-4,3 с; стрибок угору – 57-60 см; потрійний стрибок – 800-850 см; 12-хвилинний біг - 2800-2900 м.

##### 2. Крайній захисник:

ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – 75-85%, угорі – 65-75%; передачі довгі – 70-75%, середні – 80-85%, короткі - 85-90%; ведення – 85-90%; обманні рухи – 60-65%; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – 70-80%;

фізичний розвиток: зріст – 170-175 см; маса тіла – 60-65 кг; ЖЄЛ – 4000-4500 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) – 115-125 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3-2,4 с; біг на 30 м – 4,0-4,2 с; стрибок угору – 54-57 см; потрійний стрибок – 750-800 см; 12-хвилинний біг - 3000-3100 м.

##### 3. Центральний захисник:

ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – 80-90%, угорі – 75-80%; передачі довгі – 70-75%, середні – 80-85%, короткі - 85-95%; ведення – 90-95%; обманні рухи – 90-95%; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – 75-85%;

ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність – 3000-3500м, швидкісна рухова активність - 1500-1600 м;

фізичний розвиток: зріст – 180-182 см; маса тіла – 70-75 кг; ЖЄЛ – 4500-4700 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) – 115-125 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3-2,4 с; біг на 30 м – 4,0-4,2 с; стрибок угору – 55-60 см; потрійний стрибок – 800-850 см; 12-хвилинний біг - 2900-3000 м.

##### 4. Півзахисник:

ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – 55-60%, угорі – 60-65%; передачі довгі – 70-75%, середні – 80-85%, короткі - 90-95%; ведення – 90-95%; обманні рухи – 70-75%; удари у ворота – 50-60%; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – 65-75%;

ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність – 4200-4800м, швидкісна рухова активність - 1800-2000 м;

фізичний розвиток: зріст – 175-180 см; маса тіла – 65-70 кг; ЖЄЛ – 4500-4700 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) – 110-125 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3-2,4 с; біг на 30 м – 4,0-4,2 с; стрибок угору – 54-57 см; потрійний стрибок – 750-800 см; 12-хвилинний біг - 3100-3200 м.

### 5. Нападаючий:

ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – 45-55%; угорі – 40-45%; передачі довгі – 65-75%, середні – 80-85%, короткі – 90-95%; ведення – 75-85%; обманні рухи – 65-70%; удари у ворота – 55-65%; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – 65-70%;

ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність – 4000-4500 м, швидкісна рухова активність – 1500-1800 м;

фізичний розвиток: зріст – 175-180 см; маса тіла – 65-75 кг; ЖЄЛ – 4500-4700 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) – 110-125 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3-2,4 с; біг на 30 м – 3,9-4,1 с; стрибок угору – 55-60 см; потрійний стрибок – 800-850 см; 12-хвилинний біг – 2800-3000 м.

### 7.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки

Вихідними даними для планування є:

модель гравця у відповідності з обраними тактичними концепціями ведення гри команди;

досягнутий рівень підготовленості як команди в цілому, так і окремих гравців, у тому числі опанований рівень тренувальних і змагальних навантажень;

реальна оцінка потенційних можливостей команди та окремих гравців по всіх розділах підготовки.

**Перехідний період** – активний відпочинок.

Мета: створення сприятливих передумов для подальшого тренування.

Завдання: активний відпочинок, профілактика захворювань, лікування.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, відновлювальні заходи.

**Підготовчий період** (грудень-березень)

Мета: вирішення головних завдань підготовки футболістів до участі у змаганнях.

Завдання: відновлення та підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, формування морально-вольової настанови на виконання великого обсягу тренувальної роботи, навчання нових тактичних варіантів взаємодії у ланках та лініях, визначення основного складу команди на майбутній сезон.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота у спортивних залах, навчально-тренувальні збори із застосуванням різноманітних засобів та методів, участь у навчальних і контрольних іграх та турнірах.

**Змагальний період** (квітень-жовтень)

Мета: збереження, подальше підвищення та досягнення найвищого рівня тренуваності.

Завдання: підготовка до участі у календарних змаганнях, максимальна реалізація можливостей команди у досягненні спортивних результатів.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота із застосуванням усіх засобів і методів спеціальної підготовки, психорегулюючі вправи, відновлювальні заходи, настанова на наступну гру, участь у календарних змаганнях, аналіз проведеної гри.

### 7.4. Змагальна практика

Умови проведення змагань у групах вищої спортивної майстерності:

Термін попередньої підготовки ..... Не менше 1 року за умови складання контрольних нормативів

Масштаб змагань ..... Змагання різного рівня

Кількість ігор на рік ..... 30-40

Перерва між іграми ..... 4-5 днів

Члени збірної команди України повинні зіграти не менше 5 міжнародних матчів.

Футболісти, які входять до складу професійної команди, зобов'язані зіграти у чемпіонатах чи першостях та на Кубок – 30-40 матчів.

### 7.5. Система контролю за процесом підготовки

Ефективність процесу підготовки футболістів у сучасних умовах обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю – як інструмента управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренерами та спортсменами і на цих засадах підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки футболістів.

Мета контролю – оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності футболістів на підставі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму.

Комплексний контроль передбачає паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження футболістів

за умови застосування педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

#### Характеристика видів контролю процесу підготовки у групах вищої спортивної майстерності

Організаційний - ступінь відповідності гравця та команди в цілому до запланованої моделі в даному циклі підготовки.

Соціально-психологічний - ступінь психічної стійкості.

Контроль технічної підготовки - контроль кількості та якості виконання технічних прийомів у змагальній діяльності.

Контроль фізичної підготовки - визначення підготовленості спортсменів на підставі виконання ними нормативів із ЗФП та СФП, оцінки стану і динаміки спортивної форми та відповідності її до періоду підготовки (табл.40).

Контроль тактичної підготовки - демонстрація та реалізація тактичних варіантів у змагальній діяльності.

Контроль теоретичної підготовки - залік з питань теорії тренування та правил гри в обсязі, запланованому програмою для даної групи.

Контроль змагальної діяльності - контроль по видах підготовки, відповідності змагальної діяльності окремого гравця та команди в цілому до заданої моделі.

Медичний контроль - для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактики захворювань.

Таблиця 40

#### Контрольні нормативи з фізичної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:	
	19	20
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,10	4,00
Біг на 400 м, с	58,0	57,0
Човниковий біг 7 x50, с	60,0	59,0
12-хвилинний біг, м	3200	3200
Потрійний стрибок, см	800	850
5-кратний стрибок, см	1400	1450
Стрибок угору з місця, см	55,0	59,0

## 7.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки

### Технічна підготовка

Мета: добитися автоматичності в управлінні руховими діями під час виконання будь-якого технічного прийому; досягти високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, що складають підгрунтя техніки футболу; послідовно перетворювати засвоєні прийоми техніки у доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей футболістів; підвищення надійності та результативності техніки пересування та володіння м'ячем в умовах змагальної діяльності.

### Фізична підготовка

Мета: досягти виконання складних прийомів володіння м'ячем на високій швидкості; поліпшити маневреність та рухливість футболіста в іграх.

#### Засоби підготовки:

ЗФП – різні види бігу на стадіоні та на місцевості з різною швидкістю; плавання; спеціальні вправи; вправи з обтяженнями; спортивні ігри;

СФП – виконання вправ з м'ячем із зміною темпу, ритму, умов; моделювання змагальної роботи; виконання вправ з використанням повторного, перемінного, інтервального та ігрового методів; контрольне виконання ігрових завдань; участь у контрольних та офіційних іграх.

Концепція футболістів визначається рівнем гармонійного розвитку фізичних якостей, функціональної, психічної та технічної підготовленості. Виявляється вона як ступінь загальної врівноваженості до різних навантажень, що виконуються під час як тренування, так і проведення змагань. Концепція передбачає рівновагу фізичних та духовних сил спортсмена залежно від вимог, що ставляться системою підготовки.

Концепція створюється шляхом застосування великого обсягу різноманітних тренувальних навантажень за наявності достатнього часу на відновлення сил. Підвищенню рівня кондиції сприяють також раціональний тренувальний режим і збалансоване харчування.

### Тактична підготовка

Мета: подальше поглиблене удосконалення індивідуальних, групових та командних дій у нападі та захисті з доведенням їх рухового виразу до рівня динамічного стереотипу.

На цьому етапі потрібно навчити спортсменів використовувати отримані знання з тактичної підготовки. Тренером здійснюється подальше виховання тактичного мислення спортсменів. Індивідуальна тактика доводиться до вищої

майстерності. Розробляються та опрацьовуються нові варіанти тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу команд.

Спортсмени вчаться оперативності прийняття тактичного рішення в залежності від змін ігрової ситуації. Застосовується попереднє "програвання" гри за пропонуваним варіантом на тренуванні та у контрольній грі; після календарного матчу - докладний аналіз.

#### Психологічна підготовка

Мета: виховання спеціальних якостей та психічної стійкості; формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психорегулююче тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

#### Теоретична підготовка

На етапі вищої спортивної майстерності для теоретичної підготовки футболістів додатково застосовуються лекції фахівців зі спортивної фізіології, медицини, психології та біохімії, бесіди та лекції фахівців комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, аналіз даних змагальної діяльності команди.

#### Програмний матеріал

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні (2 год.).
2. Сучасний стан і розвиток футболу в Україні (2 год.).
3. Вплив фізичних вправ на організм футболістів (2 год.).
4. Гігієна, харчування, режим футболістів (2 год.).
5. Основні засоби відновлення спортсменів (2 год.).
6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена (2 год.).
7. Планування спортивної підготовки футболістів (2 год.).
8. Техніка й тактика футболу (4 год.).
9. Навчання і тренування у футболі (4 год.).
10. Морально-вольова та психологічна підготовка футболіста (2 год.).
11. Правила гри, організація та проведення змагань (4 год.).
12. Настанова на гру та розбір проведеної гри (90 год.).
13. Заліки (2 год.).

Усього: 120 год.

#### Інструкторська та арбітражна практика

Учні проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами. Вчаться передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання учням цих груп. Систематично беруть участь в організації, проведенні та арбітражі змагань.

### 7.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Перехідний період (листопад) – активний відпочинок

Завдання: зберегти досягнутий рівень функціональної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості (табл. 41).

Таблиця 41

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень у перехідному періоді, %

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 6 занять)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізованість	З м'ячем	80	80	80	80
	Без м'яча	20	20	20	20
Спрямованість	Комплексна	60	25	25	15
	Швидкісно-силова	8	40	40	50
	Швидкісна витривалість	5	5	5	5
	Загальна витривалість	27	30	30	30
Координаційна складність	З єдиноборствами	20	20	20	30
	Без єдиноборств	80	80	80	70
Інтенсивність	59-65% МСК	10	10	10	10
	66-71% МСК	80	80	80	70
	74-79% МСК	10	10	10	15
	83-87% МСК	-	-	-	5
	93-100% МСК	-	-	-	-
Величина	Мала	10	10	10	10
	Середня	80	80	80	70
	Велика	5	5	5	10
	Ігрова	5	5	5	10
Обсяг роботи	Тривалість заняття 90 хв.	12	12	12	12
		год.	год.	год.	год.

**Примітка.** До таблиці заносяться кількість тренувальних занять і відсоткове відношення роботи до загального часу. Наприклад: у 1-му шестиденному мікроциклі 6 тренувальних занять. У відсотковому відношенні це буде: 80% з м'ячем і 20% без м'яча. Кожен сьомий день - пасивний відпочинок з використанням фізіотерапевтичних, гідротерапевтичних і бальнеологічних засобів відновлення.

**Підготовчий період (грудень-березень)**

**Загальнопідготовчий етап (грудень)**

Завдання:

1. Підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей.
2. Удосконалення техніко-тактичної майстерності, але лише в міру, яку дозволяє рівень розвитку рухових якостей (табл. 42).

Таблиця 42

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду, %

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізованість	З м'ячем	30	30	30	30
	Без м'яча	70	70	70	70
Спрямованість	Комплексна	20	20	25	30
	Швидкісно-силова	15	15	20	20
	Швидкісна витривалість	5	5	5	10
	Загальна витривалість	60	60	50	40
Кординаційна складність	З єдиноборствами	30	30	30	40
	Без єдиноборств	70	70	70	60
Інтенсивність	59-65% МСК	10	5	5	5
	66-71% МСК	70	75	65	55
	74-79% МСК	15	15	20	25
	83-87% МСК	5	5	5	10
	93-100% МСК	-	-	5	5
Величина	Мала	10	10	10	10
	Середня	70	70	60	55
	Велика	10	10	15	20
	Ігрова	10	10	15	15
Обсяг роботи	Ранкове заняття 60 хв.	16	16	16	16
	Вечірнє заняття 60 хв.	год.	год.	год.	год.

**Спеціально-підготовчий етап (січень)**

Завдання:

1. Подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму футболіста.
2. Удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних (табл. 43).

Таблиця 43

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду, %

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізованість	З м'ячем	40	40	50	50
	Без м'яча	60	60	50	50
Спрямованість	Комплексна	40	40	40	40
	Швидкісно-силова	20	20	20	20
	Швидкісна витривалість	10	10	15	15
	Загальна витривалість	30	30	25	25
Кординаційна складність	З єдиноборствами	40	40	50	50
	Без єдиноборств	60	60	50	50
Інтенсивність	59-65% МСК	5	5	5	5
	66-71% МСК	55	55	45	45
	74-79% МСК	25	25	30	30
	83-87% МСК	10	10	15	15
	93-100% МСК	5	5	5	5
Величина	Мала	10	10	10	10
	Середня	55	50	45	45
	Велика	20	25	25	25
	Ігрова	15	15	20	20
Обсяг роботи	Ранкове заняття 30 хв.	16	16	16	16
	Вечірнє заняття 90 хв.	год.	год.	год.	год.

## Передзмагальний етап

Завдання:

1. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах, наближених до змагальних (табл. 44).

Таблиця 44

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовчого періоду, %

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізованість	З м'ячем	50	60	65	65
	Без м'яча	50	40	35	35
Спрямованість	Комплексна	30	30	30	30
	Швидкісно-силова	30	30	30	30
	Швидкісна витривалість	15	20	25	30
	Загальна витривалість	25	20	15	10
Координаційна складність	З єдиноборствами	50	55	55	60
	Без єдиноборств	50	45	45	40
Інтенсивність	59-65% МСК	5	5	5	5
	66-71% МСК	45	35	35	30
	74-79% МСК	30	30	30	30
	83-87% МСК	15	20	20	20
	93-100% МСК	5	10	10	15
Величина	Мала	5	5	5	5
	Середня	50	45	45	45
	Велика	25	30	25	25
	Ігрова	20	20	25	25
Обсяг роботи	Ранкове заняття 30 хв.	16	16	16	16
	Вечірнє заняття 90 хв.	год.	год.	год.	год.

Продовження табл. 44

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять)			
		5-й	6-й	7-й	8-й
Спеціалізованість	З м'ячем	70	75	80	80
	Без м'яча	30	25	20	20
Спрямованість	Комплексна	30	35	40	40
	Швидкісно-силова	30	25	20	20
	Швидкісна витривалість	30	35	35	35
	Загальна витривалість	10	5	5	5
Координаційна складність	З єдиноборствами	60	70	70	70
	Без єдиноборств	40	30	30	30
Інтенсивність	59-65% МСК	5	5	5	5
	66-71% МСК	30	25	25	25
	74-79% МСК	30	30	30	30
	83-87% МСК	20	20	20	20
	93-100% МСК	15	20	20	20
Величина	Мала	-	-	-	-
	Середня	50	50	50	50
	Велика	25	25	10	10
	Ігрова	25	30	40	40
Обсяг роботи	Ранкове заняття 30 хв.	16	16	16	16
	Вечірнє заняття 90 хв.	год.	год.	год.	год.

## Змагальний період (квітень-жовтень)

Завдання:

1. Досягти та зберегти найвищий рівень тренуваності.

2. Максимально реалізувати можливості команди в досягненні спортивного результату (табл. 45):

Таблиця 45

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень  
у змагальному періоді, %

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (20 днів, 40 занять)						
		1-4-й	5-8-й	9-12-й	13-16-й	17-20-й	21-24-й	25-28-й
Спеціалізованість	З м'ячем	80	80	80	80	80	80	80
	Без м'яча	20	20	20	20	20	20	20
Спрямованість	Комплексна	30	40	40	40	50	50	50
	Швидкісно-силова	30	20	20	20	25	25	25
	Швидкісна витривалість	30	35	35	35	20	20	20
	Загальна витривалість	10	5	5	5	5	5	5
Корди-наційна склад-ність	З єдиноборствами	60	70	70	70	60	60	60
	Без єдиноборств	40	30	30	30	40	40	40
Інтенсив-ність	59-65% МСК	5	5	5	5	5	5	5
	66-71% МСК	30	25	25	25	25	25	25
	74-79% МСК	30	30	30	30	30	30	30
	83-87% МСК	20	20	20	20	30	30	30
	93-100% МСК	15	20	20	20	10	10	10
Вели-чина	Мала	-	-	-	-	5	5	5
	Середня	50	50	50	40	45	45	45
	Велика	10	10	10	10	10	10	10
	Ігрова	40	50	50	50	40	40	40
Обсяг роботи	Ранкове заняття 30 хв.	53	53	53	53	53	53	53
	Вечірнє заняття 90 хв.	год.	год.	год.	год.	год.	год.	год.

Примітка . В міжігрових циклах: п'ять робочих днів; один день - календарна гра; один день - відпочинок із застосуванням фізіотерапевтичних, гідротерапевтичних і бальнеологічних засобів відновлення. У кожному робочому дні - два заняття (ранкове та вечірнє).

Інтенсивність навантаження може визначатися або за величиною виконаної роботи та її потужності, або за величиною фізіологічних зрушень, що відбуваються в організмі спортсмена.

Результати досліджень споживання кисню при виконанні різноманітних тренувальних навантажень футболістами дозволили визначити залежність між частотою серцевих скорочень (ЧСС) і потужністю інтенсивності роботи, % від виконання:

Пульс, уд./хв.	110	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
Інтенсивність, %	32	50	53	59	62	66	71	74	79	83	87	93	100

Величину навантаження можна визначити після помноження часу роботи на середню ЧСС при виконанні вправ. Незалежно від спрямованості слід розрізнити три основні види навантажень і відповідні їм пульсові зони, уд./хв.:

Мале навантаження ..... 8000

Середнє навантаження ..... 8000-14500

Велике навантаження ..... Більше 14500

Ігрове навантаження ..... Визначається як велике.

## 7.8. План-схема річного циклу підготовки

План-схема річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності 1-го (18-19 років) та 2-го (19-20 років) років навчання, год.

Таблиця 46

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	4	4	6	6	6	6	2	6	6	6	4	4	60
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	18	18	12	14	14	14	14	14	14	14	18	12	176
Спеціальна фізична підготовка	26	30	32	36	36	36	36	36	36	36	36	34	410
Технічна підготовка	26	30	26	28	28	28	28	28	28	28	24	28	330
Тактична підготовка	30	30	30	30	30	30	22	30	30	30	30	30	352
Навчальні та тренувальні ігри	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Контрольні ігри та змагання	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Інструкторська та арбітражна практика	4	4	2	2	2	2	6	2	2	2	4	-	32
Поточні та перевірні іспити	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	-	8	32
Усього за місяць:	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	1536

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. -К.: Вежа, 1997. - 128 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 290 с.
3. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. -К.: Олимпийская литература, 2000. -503 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: Физкультура и спорт, 1980 -236 с.
5. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: тренировка специальной работоспособности футболистов: Уч. пособ. -М.: РГАФК, 1994 - 147 с.
6. Детская спортивная медицина /Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В.Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560 с.
7. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе - К.: Здоров'я, 1985. - 134 с.
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. - К.: Здоров'я, 1989. - 189 с.
9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. -К.: Здоров'я, 1990.- 200 с.
10. Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 317 с.
12. Питание в системе подготовки спортсменов /Под ред. В.Л.Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой - К.: Олимпийская литература, 1996. - 266 с.
13. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988. - 228 с.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте - К.: Олимпийская литература, 1997. - 320 с.
15. Платонов В.М., Булатова М.М. Физична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995.- 320 с.
16. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. - Волгоград, 1997. -237 с.
17. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности / Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 256 с.



18. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки /Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997.- 256 с.
19. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
20. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. - Днепропетровск: Пороги, 1998. – 133 с.
21. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. – Днепропетровск: Пороги, 2002. – 201 с.
22. Шамардин А.Н., Солопов И.Н., Исмаилов А.И. Функциональная подготовка футболистов: Уч. пособ. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 176 с.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

**Рекомендації щодо штатного тренерсько-викладацького складу  
відділень з футболу для ДЮСШ, СДЮШОР  
і дитячо-юнацьких футбольних шкіл клубів ПФЛ**

1. Директор.
2. Завідуючий учбовою частиною.
3. Методист.
4. Тренери навчальних груп (на кожному навчальну групу – один тренер).
5. Тренер по роботі з воротарями.
6. Лікар-фізіотерапевт.
7. Лікар-дієтолог.
8. Лікар-масажист.
9. Адміністратор.
10. Вихователь (один на кожному групу).
11. Психолог.
12. Тренер з фізичної підготовки.

## Додаток 2

**Рекомендації щодо мінімальної кількості спортивного інвентарю  
для відділень з футболу ДЮСШ, СДЮШОР  
і дитячо-юнацьких футбольних шкіл клубів ПФЛ**

1. Ворота стаціонарні стандартних розмірів – 2.
2. Ворота зменшених розмірів (гандбольні) – 2.
3. М'ячі футбольні стандартних розмірів - з розрахунку один м'яч на кожного учня.
4. М'ячі зменшених розмірів (гандбольні, тенісні) - з розрахунку один м'яч на кожного учня.
5. Фішки для розмітки поля – 48 шт.
6. Маніжки (двох кольорів) – згідно наповнюваності навчальних груп.
7. Сітка для воріт – з розрахунку на кількість воріт.

## З М І С Т

	Стор.
Вступ.....	3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	4
1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	5
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки футболістів.....	7
1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у футболі.....	11
1.4. Структура тренувального процесу у футболі.....	12
1.5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності.....	20
1.6. Вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки.....	26
2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.....	29
3. Організація навчально-тренувального процесу.....	30
3.1. Планування процесу підготовки футболістів.....	31
3.2. Структура навчально-тренувального заняття.....	32
3.3. Зміст тренувального процесу.....	33
4. Групи початкової підготовки.....	34
4.1. Загальна характеристика відбору футболістів у системі багаторічної підготовки.....	34
4.2. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки.....	36
4.3. Підготовка футболістів у групах початкової підготовки.....	36
4.4. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	37
4.5. Змагальна практика.....	38
4.6. Система контролю за процесом підготовки.....	40
4.7. Основний програмний матеріал з видів підготовки.....	41
4.8. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли).....	44
4.9. Плани-схеми річного циклу підготовки.....	48
5. Навчально-тренувальні групи.....	51
5.1. Організація та методика відбору до навчально-тренувальних груп.....	51
5.2. Підготовка футболістів у навчально-тренувальних групах.....	51
5.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	52
5.4. Змагальна практика.....	53
5.5. Система контролю за процесом підготовки.....	54
5.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки.....	55
5.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли).....	60

	Стор.
5.8. Плани-схеми річного циклу підготовки.....	65
6. Групи спортивного удосконалення.....	68
6.1. Організація та методика відбору до груп спортивного удосконалення.....	68
6.2. Підготовка футболістів у групах спортивного удосконалення.....	69
6.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	70
6.4. Змагальна практика.....	71
6.5. Система контролю за процесом підготовки.....	71
6.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки.....	72
6.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли).....	75
6.8. Плани-схеми річного циклу підготовки.....	82
7. Групи вищої спортивної майстерності.....	84
7.1. Організація та методика відбору до груп вищої спортивної майстерності.....	84
7.2. Підготовка футболістів у групах вищої спортивної майстерності.....	85
7.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	88
7.4. Змагальна практика.....	89
7.5. Система контролю за процесом підготовки.....	89
7.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки.....	91
7.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли).....	93
7.8. План-схема річного циклу підготовки.....	100
Література.....	101
Додатки.....	103

# ЖОТМАЄ РІЛ

Українська федерація футболу

Українська федерація футболу  
вул. Київська, 154  
м. Бровари, 08900

Українська федерація футболу  
вул. Київська, 154  
м. Бровари, 08900  
т. (045) 230-022  
ф. (045) 230-023  
e. [ufb@ukr.net](mailto:ufb@ukr.net)

## ФУТБОЛ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої  
спортивної майстерності

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку 15.09.2003 р. Формат 60x84/16 Друк офс.  
Папір офс. № 1. Друк. арк. 7. Тираж 3000 прим. Зам. 3590  
ЗАТ "Броварська друкарня" м. Бровари, вул. Київська, 154.