

#### 4.2. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки

Мета первинного відбору - допомогти учням вірно обрати вид спорту.

Перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування. Після зарахування до ДЮСШ учень проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (2 рази на рік).

При відборі звертається увага на зовнішній вигляд учня, його статуру. Перевага надається учням з пропорційною статуєю, більш високого зросту і середньою масою тіла. Якщо учень відзначається великим прагненням до занять футболом, рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є:

- мотивація до занять футболом;
- вік початку занять футболом (сприятливий вік для зарахування до груп початкової підготовки 6-12 років);
- морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла - мають бути стабільними, мало залежати від тренувальних впливів);
- стан здоров'я;
- відповідність паспортного віку учня біологічному віку;
- рівень рухових якостей.

#### 4.3. Підготовка футболістів у групах початкової підготовки

Метою підготовки футболістів є формування зацікавленості до занять футболом, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я.

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

- технічна підготовка - оволодіння засадами гри у футбол;
- фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів ЗФП, формування рухових функцій;
- психологічна підготовка - посилення мотивації до занять футболом і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей;
- тактична підготовка - створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії у футболі;

теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренування футболістів.

Очікувані результати:

- укомплектування навчальних груп;
- гармонійний фізичний розвиток та оволодіння технікою гри;
- виконання контрольних нормативів (тестів).

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень -

- кількість:
- тренувальних днів на рік - 160-200;
- тренувальних занять на рік - 160-200;
- змагань на рік - 10-20;
- тренувальних днів на тиждень - 3 - 4;
- занять на день - 1.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною - планується як суцільний підготовчий період. Змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь у цих змаганнях.

Головними принципами побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є: універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно до всіх учнів, дотримання (збереження) вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного учня.

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

##### 1-й та 2-й роки навчання (учні-початківці: 6-7 та 7-8 років)

Мета: створення умов для успішного початкового навчання гри у футбол.

Завдання: комплектування навчальних груп, оволодіння засадами техніки гри у футбол, гармонійний фізичний розвиток учнів, підвищення рівня їх функціональної підготовленості та мотивації до занять у спортивній школі.

Зміст роботи: набір учнів, прийом контрольних нормативів, попередній відбір, медичне обстеження; вивчення технічних прийомів у цілому, ознайомлення з правилами безпеки та користування інвентарем, гігієною та режимом спортсмена; загальна фізична підготовка та складання відповідних контрольних нормативів.

##### 3-й та 4-й роки навчання (8-9 та 9-10 років)

Мета: завершення початкової підготовки, створення потрібних умов для роботи в групі 5-го року навчання.

Завдання: стабілізація складу групи, оволодіння засадами техніки, індивідуальної та групової тактики гри у футбол, формування специфічного відчуття м'яча, сприяння всебічному розвитку та підвищенню рівня загальної

функціональної підготовленості, набуття умінь та навичок участі у змаганнях, підготовка до складання перевідних нормативів.

Зміст роботи: всебічне вивчення техніки гри, визначення засад індивідуальної та групової тактики гри, загальна фізична підготовка з елементами техніки й тактики гри, участь у турнірах і змаганнях на першості шкіл, району; складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.

#### 5-й рік навчання (10-11 років)

##### Підготовчий період

Мета: створення умов для завершення початкової підготовки (оволодіння засадами техніки й тактики, всебічна фізична підготовка).

Завдання: добір учнів у групи, формування рухових навичок і техніки володіння м'ячем; розвиток швидкісних та координаційних здібностей; підвищення рівня функціональної, загальнофізичної, техніко-тактичної та теоретичної підготовленості.

Зміст роботи: навчання прийомів техніки та елементів індивідуальної та групової тактики, використання вивчених прийомів під час гри, загальна фізична підготовка, складання нормативів з фізичної та технічної підготовки.

##### Змагальний період

Мета: якісне завершення початкової підготовки, створення умов для навчально-тренувальної роботи, визначення ігрового амплуа учня.

Завдання: повне оволодіння технічними прийомами гри у футбол, виконання техніко-тактичних дій в умовах без протидії суперника, з умовним суперником та активною протидією суперника; сприяння формуванню специфічних відчуттів; підвищення рівня технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості.

Зміст роботи: закріплення різноманітних прийомів техніки й тактики гри за різних метеорологічних умов, умов тренувань і змагань; участь у турнірах, шкільних і міських змаганнях.

##### Перехідний період - активний відпочинок.

#### 4.5. Змагальна практика

Умови проведення змагань у групах початкової підготовки:

Термін попередньої підготовки .....	Не менше 1 року за умови складання контрольних нормативів
Оцінка ЗФП .....	Швидкість, спритність, гнучкість, швидкісно-силові можливості
Оцінка техніки .....	Передачі, удари, зупинки, обманні рухи, ведення м'яча тощо

Кількість ігор на рік .....	10-20
Рівень змагань .....	Між групами спортивної школи, району та міста, змагання "Шкіряний м'яч"
Перерва між іграми .....	Не менше 7-8 днів
Розміри поля для гри .....	Довжина 55 -75 м, ширина 40-50 м
Розміри воріт .....	Довжина 6,0 м, висота 2,10 м
Кількість гравців .....	Не більше 9
Положення "поза грою" .....	Не фіксується

У групах початкової підготовки рекомендується проводити змагання на спритність і змагання на техніку виконання вправ.

##### Змагання на спритність

Загальні вимоги: вільне володіння технікою пересування.

Враховуються такі показники: відсутність зайвих рухів, уміння розслабитися під час виконання вправ та під час гри.

Оцінка дій учня:

"відмінно" – гравець виконує рухи чітко, легко і впевнено;

"добре" – діє доволі впевнено, основних вимог щодо техніки пересування не порушує;

"задовільно" – невпевнена координація рухів під час виконання вправ;

"незадовільно" – діє невпевнено, з великим напруженням, припускається зайвих рухів.

##### Змагання з технічної підготовки

Змагальні вимоги: техніка гри оцінюється в залежності від рівня володіння м'ячем.

Враховуються такі показники: чіткість і впевненість виконання нормативів на результат; координація рухів стосовно до правильності розбігу, постановки опорної ноги, замаху, удару по м'ячу, проводки, спрямованість удару та оцінка виконаного нормативу у відповідності до вимог; з прискоренням швидкості виконання нормативних вимог не повинна порушуватись координація руху.

Оцінка дій учня:

"відмінно" – під час виконання не допущено жодної із зазначених вище помилок;

"добре" – є незначні відхилення під час виконання окремих прийомів техніки, але епізодичні помилки не порушують загального враження від виконання завдань;

"задовільно" – мають місце незначні помилки в структурі рухів, особливо під час прискорення, що погіршує можливість виконання вимог впевнено, якісно та чітко;

"незадовільно" – техніка володіння м'ячем погана, помилки набувають значних розмірів і помітні під час виконання вправ та під час гри.

#### 4.6. Система контролю за процесом підготовки

Контроль, як функція керування, використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Його потрібно проводити комплексно, регулярно і вчасно, спираючись на об'єктивні кількісні та якісні критерії. Система контролю тісно пов'язана з системою планування процесу підготовки.

##### Характеристика видів контролю за процесом підготовки у групах початкової підготовки

Організаційний – наповнюваність груп, систематичність відвідування занять.

Контроль фізичної підготовки - виконання прийомних, контрольних та перевірних нормативів.

Контроль технічної підготовки - виконання нормативів з техніки володіння м'ячем.

Контроль тактичної підготовки – виконання індивідуальних та групових дій під час ігор та ігрових завдань.

Контроль теоретичної підготовки – проведення заліку з правил гри, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обов'язі, що запланований програмою для даної групи.

Таблиця 9

##### Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	6	7	8	9	10
Загальна фізична підготовка					
Біг на 15 м з місця, с	3,40	3,28	3,09	2,91	2,80
Біг на 15 м з ходу, с	2,97	2,88	2,73	2,47	2,27
Біг на 30 м, с	5,90	5,80	5,70	5,50	5,40
Човниковий біг 30 x10, с	9,90	9,60	9,10	8,80	8,60
Біг на 50 м, с	9,10	9,00	8,90	8,80	8,70
Біг на 300 м, с	-	-	63,0	60,0	59,0
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160	170	180
Потрійний стрибок, см	310	350	380	450	490
5-кратний стрибок, см	-	-	790	820	840
Стрибок угору з місця, см	23,0	26,0	27,0	29,0	32,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00	8,50	7,50	7,00	6,20
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	25,0	30,0	35,0
Укидання м'яча на дальність, м	6	7	8	9	12
Жонглювання м'ячем, к-сть разів	6	8	10	15	20

Контроль змагальної діяльності - контроль якості та рівня підготовки в навчальних, контрольних та календарних іграх відносно до заданої моделі.

Медичний контроль – оцінка стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

У групах початкової підготовки використовуються такі методи контролю: візуальні спостереження, реєстрація ЧСС, часу пробігання відрізків, складання контрольних нормативів (табл. 9), самоконтроль спортсмена.

#### 4.7. Основний програмний матеріал з видів підготовки

##### Фізична підготовка

Мета: сприяння всебічному фізичному розвитку учня, формування основних рухових якостей.

Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах; елементи акробатики; рухливі та спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами; естафети з футбольними м'ячами, медицинболами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загальнорозвиваючого характеру та на координацію.

##### Технічна підготовка

Мета: оволодіння основними прийомами техніки гри, термінологією, що використовується у футболі, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань.

Навчання: ведення м'яча різними частинами стопи з різною швидкістю та у різних напрямках; ударів і зупинок м'яча різними частинами стопи, ударів головою, фінтів, жонглювання, укидання м'яча руками.

Для воротарів: ловля м'ячів, що котяться і летять назустріч і на різній висоті, відбивання кулаком, введення м'яча у гру руками та ногою.

##### Тактична підготовка (1-3-й роки навчання)

Рухливі ігри, за характером схожі з ігровою діяльністю футболістів, спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, ведення та зупинка м'яча за зоровим сигналом, передачі м'яча в парах, трійках, ігрові вправи з нерівночисельною кількістю учасників (2x1; 3x1; 4x1; 5x1) із завданням відкриття, закриття суперника, ігри з рівночисельними складами команд (2x2; 3x3; 4x4) на майданчику розмірами 20 x 30 м, з вирішенням індивідуальних, групових та командних завдань, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях на зменшених полях.

##### Тактична підготовка (4-5-й роки навчання)

Уміння проявляти волю і характер, розподіляти сили у тренувальному занятті та змаганнях, творчо здійснювати індивідуальні тактичні дії, мати



загальне уявлення про організацію та проведення змагань, використовуючи у грі набуті навички, фізичні здібності та знання.

#### **Психологічна підготовка**

Мета: формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічне навіювання, моделювання змагальної ситуації. Психологічна підготовка здійснюється тренером.

#### **Теоретична підготовка**

Вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових та командних дій в іграх із зменшеним складом учасників, на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій.

Основні методи: бесіди, демонстрація наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

1. Історія розвитку футболу у світі (2 год.).

2. Історія розвитку футболу в Україні (2 год.).

3. Правила гри у футбол (5 год.).

4. Характеристика тактичних систем гри у футбол (2 год.).

5. Класифікація спортивних розрядів у футболі (1 год.).

6. Гігієна тіла (6 год.).

Гігієнічне значення використання природних чинників з метою загартовування організму (сонячні, повітряні ванни та водні процедури). Заходи профілактики від намулювання, водянок, перегрівання та переохолодження організму. Режим футболіста. Режим праці та відпочинку. Відновлювальні заходи.

7. Планування навчально-тренувальної роботи, ведення спортивного щоденника, зміст тренувального заняття, самопочуття, режим (4 год.).

Організація, зміст та спрямованість навчально-тренувальних занять у період початкового тренування. Перспективне планування, характеристика багаторічного тренування, основна мета, завдання, їх розподілення за роками.

8. Техніка гри у футбол. Термінологія у футболі (6 год.).

Основні поняття про техніку. Характеристика техніки виконання ударів, зупинок, фінтів, ведення м'яча тощо. Аналіз окремих фаз техніки виконання прийомів (ударів по м'ячу, зупинок, ведення, фінтів), помилки, шляхи та методи їх усунення.

9. Засади методики навчання та початкового тренування (6 год.).

Єдність навчального та виховного процесу у системі навчання та тренування під час формування та удосконалення рухових навичок, розвитку та виховання фізичних, моральних і вольових якостей футболістів. Дидактичні

принципи, що використовуються у процесі навчання футболістів.

Методика початкового навчання. Перший етап ознайомлення з технікою гри у футбол.

Етапи навчання техніки гри в футбол, створення уявлень про рухи в цілому та по елементах. Оволодіння технікою гри, попередження та виправлення помилок у техніці. Систематизація та класифікація основних засобів тренування.

Організація занять, їх структура, побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичних навантажень. Варіанти проведення занять з футболу. Значення розминки в залежності від метеорологічних умов та характеру тренування. Особливості вміння чергувати напруження та розслаблення м'язів під час виконання вправ.

10. Загальна та спеціальна фізична підготовка (4 год.).

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренуванні футболістів. Варіанти проведення занять. Фізичні якості футболіста. Класифікація фізичних вправ. Взаємодія загальної та спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі з молодими футболістами.

11. Організація та проведення змагань (2 год.).

Місце змагань у навчально-тренувальному процесі. Вікові групи учасників змагань.

12. Спортивні бази, обладнання та інвентар (2 год.).

Загальна характеристика спортивних баз, їх обладнання. Правила збереження та експлуатації спортивного інвентарю.

13. Правила безпеки під час проведення занять (2 год.).

Надання першої допомоги у травматичних випадках. Правила поведінки під час тренувань і змагань.

14. Настанова на гру та аналіз підсумків гри (40 год.).

Усього: 84 год.

#### **Медичне забезпечення**

Учні спортивних шкіл проходять медичне обстеження у міських лікарсько-фізкультурних диспансерах на початку та наприкінці навчального року. Такі обстеження дозволяють виявити придатність учнів за станом здоров'я щодо подальших занять футболістом, функціональний стан їх організму, фізичний розвиток, а також у подальшому контролювати динаміку зміни цих показників.

Поточні обстеження дають змогу вчасно застосовувати потрібні медико-профілактичні заходи, вносити корекцію у тренувальний процес.

#### **Виховна робота**

Виховна робота у групах початкової підготовки проводиться протягом усього навчального року на кожному занятті. Заняття мають носити виховний



характер як під час теоретичного вивчення перелічених вище тем, так і в процесі тренування. У футболістів потрібно виховувати охайність, чесність, організованість, почуття колективізму, дисциплінованість, цілеспрямованість, сміливість, працьовитість.

Методи виховання: особистий приклад тренера, бесіди, колективне відвідування змагань, виїзди на природу, зустрічі з видатними тренерами і спортсменами, участь у змаганнях, перегляд відеозаписів ігор різного рівня.

#### Інструкторська та арбітражна практика

На цьому етапі учні починають вивчати правила гри у футбол, допомагають у арбітражі внутрішкільних змагань.

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

Таблиця 10

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 1-го року навчання (6-7 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення спритності та координації рухів: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча	60	Середнє
Середа	1-е	Розвинення гнучкості та спритності. Навчання техніки ударів та ведення м'яча. Міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвинення швидкості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ведення м'яча, та обведення	60	Середнє
Неділя	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	Середнє
	2-е	Підвищення загальної фізичної підготовленості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча. Міні-футбол	60	

Таблиця 11

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 2-го року навчання (7-8 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання техніки ведення м'яча та обведення. Міні-футбол	60	Середнє
Середа	1-е	Розвинення спритності та координації рухів: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри. Навчання індивідуальних тактичних дій (вибір місця, відкриття, передачі м'яча тощо): спортивні ігри, міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: рухливі ігри, естафети, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів та зупинення м'яча. Міні-футбол	60	Середнє
Неділя	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	Середнє
	2-е	Розвиток гнучкості та швидкості: естафети, човниковий біг. Навчання індивідуальних тактичних дій: спортивні ігри, міні-футбол	60	

Таблиця 12

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 3-го року навчання (8-9 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження	
	1	2	3	4	5
Понеділок	1-е	Навчання техніки ведення м'яча та обведення. Підвищення загальної фізичної підготовленості: спортивні та рухливі ігри	60	Середнє	

Продовження табл. 12

1	2	3	4	5
Середа	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: естафети, елементи акробатики, рухливі ігри. Навчання техніки ведення та ударів по м'ячу. Міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвинення гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання елементів індивідуальної та групової тактики: спортивні ігри, міні-футбол	60	Середнє
Неділя	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	Середнє
	2-е	Розвинення гнучкості та спритності: естафети, елементи акробатики, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання елементів індивідуальної та групової тактики: спортивні ігри, міні-футбол	60	

Таблиця 13

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 4-го року навчання (9-10 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок	1-е	Розвинення гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання техніки ударів, зупинок та ведення м'яча. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення гнучкості і спритності: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ведення, обведення та обманних рухів. Міні-футбол	90	Середнє

Продовження табл. 13

1	2	3	4	5
П'ятниця	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: естафети, ігри з м'ячем. Навчання індивідуальних та групових тактичних дій: спортивні ігри, міні-футбол	90	Середнє
Неділя	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	Середнє
	2-е	Розвинення гнучкості та швидкості: естафети, човниковий біг, рухливі ігри. Навчання індивідуальних та групових тактичних дій: спортивні ігри, міні-футбол	90	

Таблиця 14

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для групи початкової підготовки 5-го року навчання (10-11 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів, зупинок та ведення м'яча. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання індивідуальних та групових дій: спортивні ігри, міні-футбол	90	Середнє
Четвер	1-е	Навчання техніки ведення, обманних рухів, обведення та ударів по м'ячу. Підвищення рівня змагальної та фізичної підготовленості: естафети, спортивні ігри. Міні-футбол	90	Середнє
Субота	1-е	Настанова на гру. Контрольна гра	90	Велике

## 4.9. Плани-схеми річного циклу підготовки

Таблиця 15

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
1-го року навчання (6-7 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	16
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	15	15	14	14	13	15	15	15	14	14	14	14	172
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технічна підготовка	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	110
Тактична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Навчальні та тренувальні ігри	1	2	2	1	-	1	1	-	-	-	2	2	12
Контрольні ігри та змагання	-	-	-	1	2	1	1	1	2	2	-	-	10
Поточні та перевідні іспити	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього за місяць:	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384

Таблиця 16

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
2-го року навчання (7-8 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретичні заняття	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	-	-	16
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	16	169
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технічна підготовка	17	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	207
Тактична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36

Продовження табл. 16

Навчальні та тренувальні ігри	2	2	2	1	-	-	-	1	-	-	2	2	12
Контрольні ігри та змагання	-	-	-	1	2	2	2	1	2	2	-	-	12
Поточні та перевідні іспити	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

Таблиця 17

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
3-го року навчання (8-9 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	-	-	1	3	2	1	1	-	3	3	1	1	16
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	16	15	14	14	14	14	17	14	14	14	14	16	173
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технічна підготовка	16	18	18	15	16	18	18	18	15	15	16	16	199
Тактична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Навчальні та тренувальні ігри	2	2	1	-	-	1	1	2	-	-	2	1	12
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	3	2	1	1	-	3	3	1	1	16
Поточні та перевідні іспити	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

Таблиця 18

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
4-го року навчання (9-10 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретичні заняття	-	1	2	3	3	2	-	-	3	3	1	-	18



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	14	14	14	12	13	14	14	14	12	14	15	14	164
Спеціальна фізична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Технічна підготовка	16	15	14	14	14	14	16	15	15	13	14	16	176
Тактична підготовка	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	52
Навчальні та тренувальні ігри	1	2	1	-	-	1	2	2	-	-	1	2	12
Контрольні ігри та змагання	-	1	2	3	3	2	-	-	3	3	1	-	18
Поточні та перевідні іспити	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

Таблиця 19

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 5-го року навчання (10-11 років), гол.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	1	1	3	3	2	-	-	3	3	1	-	18
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	14	14	12	12	12	12	14	12	12	12	12	14	152
Спеціальна фізична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Технічна підготовка	15	15	15	14	14	16	15	16	14	14	16	16	180
Тактична підготовка	4	5	5	4	4	5	6	6	4	4	4	5	56
Навчальні та тренувальні ігри	2	2	2	-	-	-	2	2	-	-	2	2	14
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	4	4	2	-	-	4	4	1	-	20
Поточні та перевідні іспити	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

## 5. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

### 5.1. Організація та методика відбору до навчально-тренувальних груп

Відбір до навчально-тренувальних груп здійснюється на етапі попередньої базової підготовки футболістів. Основним критерієм оцінки перспективності юного футболіста є наявність здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Вірно зорієнтувати підготовку спортсмена можна лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують:

стійкий інтерес до занять футболістом;

уважність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати і вчасно переключати увагу під час навчально-тренувальної діяльності;

наполегливість у досягненні поставленої мети;

здібність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самоудосконалення;

здатність до швидкого засвоєння техніко-тактичних дій;

здібність до прогнозування техніко-тактичних дій;

активність та агресивність під час тренувань і змагань;

адаптаційні можливості організму, реакція на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм оцінки перспективності спортсмена.

Під час відбору до навчально-тренувальних груп виникає потреба у визначенні фізичних властивостей спортсмена. Шляхом тестування оцінюються швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, витривалість і гнучкість.

### 5.2. Підготовка футболістів у навчально-тренувальних групах

Мета підготовки – гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

У навчально-тренувальних групах юні футболісти проходять етап початкової спеціалізації (11-13 років) і етап поглибленої спеціалізації (13-15 років). Початок виступів в офіційних змаганнях. Підготовка до них стає більш цілеспрямованою з використанням (якщо це можливо) короткочасних навчально-тренувальних зборів.

Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю учнів та збільшенні кількості навчальних груп і завдань на тиждень. Зростає обсяг тренувального навантаження по основних видах підготовки.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість:

тренувальних днів на рік – 200-260;

тренувальних занять на рік – 200-260;

змагань на рік - 20-30;

тренувальних днів на тиждень - 4-5;

занять на день - 1-2.

У процесі підготовки футболістів у навчально-тренувальних групах основна увага приділяється:

технічній підготовці – оволодіння та удосконалення техніки виконання прийомів, що найбільш часто та ефективно використовуються у грі;

фізичній підготовці – різнобічний розвиток фізичних властивостей організму; особлива увага - розвитку швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму футболіста;

психологічній підготовці – підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, виховання психологічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень;

тактичній підготовці – удосконалення індивідуальних та групових тактичних дій, оволодіння засадами командної тактики гри, визначення ігрового амплуа;

теоретичній підготовці – поглиблене ознайомлення з системою підготовки футболістів.

Очікувані результати: підвищення рівня змагальної та спеціальної фізичної підготовленості; поглиблене оволодіння індивідуальними та груповими техніко-тактичними діями; виконання спортивних вимог.

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

**Перехідний період** – активний відпочинок.

Мета: створення умов для тренувального процесу в навчально-тренувальних групах.

Завдання: відновлення сил перед новим циклом тренувального процесу.

Зміст роботи: профілактичні лікарські заходи, активний відпочинок із застосуванням засобів ЗФП.

### Підготовчий період

Мета: закріплення зацікавленості до занять футболістом і створення передумов до комплексного розвитку фізичних якостей.

Завдання: поширення діапазону рухових навичок та оволодіння засадами техніки й тактики гри у футбол, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, теоретична підготовка.

Зміст роботи: вивчення індивідуальних та групових техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу. ЗФП з використанням рівномірного, перемінного, інтервального та ігрового методів. Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.

Участь у турнірах. Вивчення правил змагань, інструкторська та арбітражна практика.

### Змагальний період

Мета: поширення діапазону рухових навичок, підвищення ефективності індивідуальних та групових техніко-тактичних дій, закріплення відчуттів (простору, м'яча тощо); виконання контрольних нормативів, створення передумов для спортивного удосконалення.

Завдання: вдосконалення техніки пересування та володіння м'ячем; розвиток спеціальних фізичних якостей, тактична підготовка, підготовка до участі в змаганнях; виявлення обдарованих спортсменів.

Зміст роботи: закріплення індивідуальних та групових техніко-тактичних дій в умовах, наближених до змагальних, та у змаганнях; розвиток спеціальних швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

### 5.4. Змагальна практика

Футболісти навчально-тренувальних груп беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань на першість спортивної школи до змагань національного рівня (першість України).

Умови проведення змагань у навчально-тренувальних групах:

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

контрольних нормативів

Ранг змагань ..... До рівня національних включно

Кількість ігор за рік ..... 20–30

Перерва між іграми ..... Не менше 5–6 днів

Розмір поля для гри ..... Умови для юнаків 11-12 років - див.

розділ 4.5, для інших - за правилами гри у футбол

У процесі змагальної практики футболісти беруть участь у навчальних, контрольних та офіційних змаганнях.

Навчальні ігри спрямовані на вирішення завдань навчання та удосконалення техніко-тактичної майстерності, набуття потрібних умінь та навичок ведення змагальної гри.

У контрольних іграх перевіряється рівень готовності окремого футболіста та команди в цілому до виступу в основних змаганнях.

Головною метою офіційних змагань є перемога або виборювання якомога вищого місця. Основні змагання дають змогу оцінити рівень підготовленості команди й визначити якість попередньої навчально-тренувальної роботи.

### 5.5. Система контролю за процесом підготовки

Для контролю за підготовленістю у навчально-тренувальних групах використовують медичний огляд спортсменів, тестування та складання контрольних нормативів (табл. 20).

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний контроль. Контролюється обсяг і характер тренувальних навантажень, враховуються дані самоконтролю спортсмена та результати змагань.

#### Характеристика видів контролю за процесом підготовки у навчально-тренувальних групах

Організаційний - наповнюваність і навчальна якість групи, чергування спрямованості навантажень.

Соціально-психологічний - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять футболом, успіхи у школі, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості.

Контроль технічної підготовки - стійкість рухових навичок, у тому числі під час навантаження; якість техніки виконання прийомів.

Контроль фізичної підготовки - виконання контрольних і перевідних нормативів або спеціальних тестів.

Контроль тактичної підготовки - ступінь реалізації індивідуальних та групових тактичних дій під час змагань.

Медичний контроль - визначення стану здоров'я та перенесення тренувальних і змагальних навантажень, профілактика захворювань.

Контроль теоретичної підготовки - залік з правил гри та теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, запланованому навчальною програмою.

Таблиця 20

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	11	12	13	14	15
Загальна фізична підготовка (для всіх)					
Біг на 15 м з місця, с	2,69	2,58	2,53	2,37	2,31
Біг на 15 м з ходу, с	2,26	2,17	2,09	1,89	1,83
Біг на 30 м, с	5,30	5,10	4,80	4,60	4,40
Човниковий біг 3 x10, с	8,50	8,30	8,00	7,60	7,40
Біг на 50 м, с	8,6	8,5	8,4	8,2	8,0
Біг на 300 м, с	57,0	55,0	-	-	-
Човниковий біг 7x50 м, с	-	-	69,0	68,0	66,0
12-хвилинний біг, м	-	-	2850	2950	3050
Стрибок у довжину з місця, см	190	200	210	230	240
Потрійний стрибок, см	520	560	590	620	660
5-кратний стрибок, см	910	950	1030	1160	1240
Стрибок угору з місця, см	34,0	36,0	38,0	40,0	43,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
<b>Польові гравці</b>					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Удар по м'ячу на дальність, м	40	45	55	65	75
Укидання м'яча на дальність, м	14	15	16	18	19
Жонглювання м'ячем, к-сть разів	35	40	50	60	70
<b>Воротарі</b>					
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	25	30	35	40	45
Кидок м'яча на дальність, м	14	16	20	24	26

### 5.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки

#### Фізична підготовка

Мета: базова підготовка до подальшого спортивного удосконалення.

Засоби підготовки:

ЗФП – біг середньої інтенсивності по місцевості, на стадіоні (швидкість перемінна або рівномірна); біг на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвиваючого характеру з партнером тощо.

СФП – ривки на 5-10 м з різноманітних вихідних положень, з подальшим ударом по м'ячу; біг у максимальному темпі на 30-40 м з виконанням технічних прийомів; ведення м'яча з набивними м'ячами у руках; різноманітні



стрибки, пересування зі зміною напрямку і швидкості руху, човниковий біг з виконанням вправ з м'ячем; ігрові завдання у складних умовах (на піску) тощо.

#### Технічна підготовка

Удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах:

пересування з різноманітною швидкістю та зміною напрямку;  
пасивного та активного опору;

зміни ігрової (тактичної) обстановки - динаміки сили, напрямку та траєкторії м'яча

#### Тактична підготовка

Мета: формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.

Основними методами є наочний показ вправ і словесні методи. На цьому етапі тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою засобів - індивідуальних та групових, з використанням впливу партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Навчання та удосконалення індивідуальних та групових дій у нападі (комбінації у стандартних положеннях та ігрових епізодах) і захисті (протидія комбінаціям, страховка, створення штучного положення "поза грою").

Ознайомлення та навчання тактичної побудови гри команди в залежності від завдань та умов проведення ігор.

#### Теоретична підготовка

На етапах початкової спеціалізації (11-13 років) та поглибленої спеціалізації (13-15 років) для теоретичної підготовки футболістів використовуються методична література з питань навчання та тренування футболістів, розбір та аналіз техніко-тактичних дій, методів навчання та тренування, вивчення правил гри.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

1. Історія розвитку й сучасний стан футболу (2 год.)

Виникнення і еволюція футболу в колишньому Радянському Союзі. Сучасний стан футболу в світі, Європі та країнах СНД. Міжнародні об'єднання: ФІФА, УЄФА.

2. Футбол в Україні (2 год.)

Основні етапи розвитку футболу в Україні. Структура управління футболом. Федерація футболу в Україні. Організація та проведення змагань серед спортсменів різного віку. Міжнародні зустрічі українських футболістів.

3. Об'єктивні умови спортивної діяльності в футболі (2 год.)

Особливості спортивної боротьби у футболі. Характеристика рухової діяльності: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна. Характеристика правил, що регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначеності.

Характеристика предметів, із якими спортсмен має справу під час тренувань. Характеристика техніко-тактичної діяльності; енергетичні витрати.

4. Класифікація, систематика і термінологія (2 год.)

Визначення понять "класифікація", "систематика", "термінологія". Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та рівнем підготовленості. Ознаки систематики у футболі. Зв'язок класифікації, систематики та термінології. Класифікація техніки й тактики футболу.

5. Актуальні питання розвитку футболу (підсумки спортивного сезону) (4 год.)

Відомості про розвиток футболу в країні за минулий рік, аналіз змін, що відбулися за рік. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання і тренування. Аналіз найважливіших вітчизняних і міжнародних змагань.

6. Правила гри у футбол (8 год.)

Еволюція правил гри. Основний зміст сучасних правил гри. Методика арбітражу; сигнали та жестикуляція арбітрів, обов'язки арбітрів. Організація і проведення змагань.

7. Заходи безпеки при грі у футбол (4 год.)

Причини, що призводять до травматизму, найбільш характерні травми у футболі. Профілактика травматизму: вимоги до місць занять, інвентарю, одягу, взуття. Організація і методика проведення занять. Роль тренера в забезпеченні безпеки на заняттях і змаганнях.

8. Фізіологічні засади спортивного тренування (2 год.)

Тренувальна діяльність як доконечна умова формування рухових навичок, нормального функціонування організму футболістів та зміцнення їх здоров'я.

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей спортсменів. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Втома і чинники, що впливають на зниження фізичної працездатності спортсменів. Режими тренувальних навантажень.

9. Мета, завдання і зміст спортивного тренування (2 год.)

Мета, завдання і зміст спортивної підготовки футболістів різної кваліфікації. Види підготовки спортсмена: моральна і спеціальна психологічна, фізична, технічна, тактична, інтелектуальна, комплексна. Зміст і місце видів підготовки у загальній системі підготовки футболістів різної кваліфікації.

10. Основні засоби та методи тренування (2 год.)

Методичні особливості використання загальних і спеціальних методів тренування у підготовці футболістів різної кваліфікації. Регламентований, ігровий, змагальний методи. Використання регламентованих методів для удосконалення спеціальних якостей футболістів (спеціальна витривалість, спеціальна сила тощо). Вимоги до складання комплексів спеціальних вправ.

Особливості використання ігрового й змагального методів у футболі. Визначення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

#### 11. Технічна підготовка (4 год.).

Засоби та методи, що використовуються на заняттях з удосконалення техніки гри.

Особливості технічної підготовки футболістів різного ігрового амплуа. Технічна підготовка на різних етапах багаторічного тренування.

Подальше вивчення нового у техніці та удосконалення вивчених прийомів. Контрольні вправи й нормативи з технічної підготовки для футболістів різної кваліфікації.

#### 12. Тактична підготовка (4 год.).

Тактика футболу та її класифікація. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення та його складові: здібність швидко сприймати, оцінювати й переробляти інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень, технічної майстерності.

Методика удосконалення індивідуальних, групових та командних взаємодій в залежності від обраної системи ведення гри в захисті чи нападі. Керування командою під час змагань (настанова на гру, аналіз гри тощо).

Шляхи подальшого удосконалення тактики гри.

#### 13. Фізична підготовка (4 год.).

Мета і завдання фізичної підготовки. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей: сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості; методичні особливості підбору засобів і методів на заняттях із ЗФП і СФП в умовах навчально-тренувальних зборів. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму.

#### 14. Моральна і спеціальна психологічна підготовка (2 год.).

Мета і завдання моральної підготовки футболістів різної кваліфікації. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів. Індивідуальні методи психічної регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань з футболу. Структура і зміст психологічної спрямованості розминки.

#### 15. Періодизація спортивного тренування (2 год.).

Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Календар спортивних змагань і розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, мезо- та мікроцикли. Стисла характеристика обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування у змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи у перехідному періоді.

#### 16. Планування та облік в тренувальному процесі (2 год.).

Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Види обліку та контролю: поетапний, поточний та оперативний. Зміст і документація обліку та контролю. Щоденник футболіста, його значення у загальному процесі управління спортивною підготовкою.

#### 17. Режим харчування і гігієна (8 год.).

Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму для спортсменів-гравців.

Харчування, його значення у зберіганні та зміцненні здоров'я. Калорійність і засвоєння продуктів харчування, енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування футболістів.

Поняття про гігієну праці, відпочинку, занять спортом. Гігієна одягу та взуття. Гігієна місць навчання і занять спортом.

#### 18. Відновлювальні засоби та реабілітація (4 год.).

Системи відновлювальних засобів. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення.

Організація відновлювальних заходів до змагань.

#### 19. Настанова на гру та аналіз проведеної гри (70 год.).

Усього: 130 год.

#### Психологічна підготовка

Мета: закріплення настанов на спортивну діяльність; розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень.

Основні методи – психолого-педагогічні. Впливи спрямовані на розвиток якостей особистості, які є домінуючими у спортсменів високого класу: загальноемоційна стійкість, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту. Форми впливу можуть бути різними – від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до соціальних бесід, що проводяться тренером або запрошеною особою і спрямовані на розвиток домінуючих рис.

#### Виховна робота

Триває процес виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій та міжнародних спортивних змагань.

#### Медичне забезпечення

Планується поетапне медичне обстеження. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики травматизму і перетренування. З цією метою використовують різновиди масажу, сауни, методи переключення на

інші види фізичної діяльності. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

**Інструкторська та арбітражна практика**  
 Завершення вивчення правил гри у футбол. Спортсмени беруть участь в арбітражі змагань на першість загальної чи спортивної школи (як арбітр, асистент арбітра), за завданням тренера проводять окремі частини навчально-тренувального заняття.

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

Таблиця 21

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання (11-12 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обманні рухи, удари по м'ячу ногою	90	Середнє
Вівторок	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	Середнє
	2-е	Розвинення швидкості	45	
Середа		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Четвер	1-е	Розвинення загальної витривалості: ігрові вправи 4x4 або 5x5	90	Велике
П'ятниця	1-е	Комплексний розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки ударів по м'ячу	90	Середнє
Субота	1-е	Удосконалення тактичних прийомів з передачі м'яча. Розвинення спритності: акробатичні вправи, естафети, рухливі та спортивні ігри	90	Середнє
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 22

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання (12-13 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обведення, передачі на різну відстань. Розвинення спритності	90	Середнє
Вівторок	1-е	Удосконалення технічних прийомів: удари внутрішнім боком стопи та внутрішньою частиною підйому, зупинки м'яча внутрішнім боком стопи та середньою частиною підйому. Розвинення швидкості	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення загальної витривалості: кросова підготовка з різною інтенсивністю, міні-футбол	90	Велике
Четвер		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
П'ятниця	1-е	Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності: в атаці – "відкривання"; у захисті – "закривання", перехоплення та відбір м'яча	90	Середнє
Субота	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у тренувальній або контрольній грі	90	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		



Таблиця 23

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання (13-14 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення спритності: акробатика, гімнастика, рухливі та спортивні ігри. Удосконалення технічної майстерності: удари на точність з різних дистанцій. Ігрові вправи: гра на половині поля із взяттям 4 воріт	90	Середнє
Вівторок	1-е	Розвинення швидкості у вправах техніко-тактичного спрямування. Удосконалення стандартних положень: укидання м'яча з-за бокової лінії, кутовий удар, штрафний удар	90	Середнє
Середа	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Міні-футбол	90	Середнє
Четвер	1-е	Розвинення швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи, удари по м'ячу на дальність, відбирання м'яча. Ігрова вправа 4x2; гра: три нападаючих проти трьох захисників – взяття воріт	90	Середнє
П'ятниця		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Субота	1-е	Розвинення загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячем (5x5 - на половині поля без воріт; 3x2 - естафети з м'ячами)	90	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 24

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп 4-го року навчання (14-15 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення швидкості та спритності: старту з різних вихідних положень, естафети, ігрові вправи. Удосконалення техніко-тактичних прийомів: удари по воротах, передачі, зупинки, обведення в ігрових вправах	90	Середнє
Вівторок	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обведення, удари ногою та головою, зупинки м'яча у вправах швидкісно-силової спрямованості. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	60	Середнє
	2-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності за принципом колового тренування. Гра "Тенісбол"	90	
Четвер	1-е	Розвинення швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи, вправи з обтяженням, ривки, прискорення, міні-футбол або інші спортивні та рухливі ігри. Удосконалення групових тактичних дій. Комбінації у трійках: пропускання м'яча, зміна місць, передачі в одне торкання	120	Велике
П'ятниця		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Субота	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у тренувальній або контрольній грі	90	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп 5-го року навчання (15-16 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення швидкості та спритності у вправах з м'ячем: ігрові вправи за принципом колового тренування - 4х3; 3х3. Удосконалення індивідуальної майстерності: удари середньою та зовнішньою частиною підйому, зупинка м'яча, гра головою, ведення, обведення	90	Середнє
Вівторок	1-е	Удосконалення технічної майстерності: удари по воротах після ривка з м'ячем та без нього, удари головою, естафети. Техніко-тактична підготовка: передачі та гра у "стінку", міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	60	Середнє
	2-е	Техніко-тактична підготовка: зупинка м'яча та передачі на відстань, передачі м'яча у русі, міні-футбол	90	
Четвер	1-е	Розвинення загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячем, рухлива та спортивна гра. Удосконалення групових тактичних дій у стандартних положеннях; укидання м'яча, вільний та штрафний удари	120	Велике
П'ятниця		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Субота	1-е	Удосконалення технічної майстерності: удари ногою та головою у ціль, передачі м'яча на точність, ведення, обведення. Комплексний розвиток рухових якостей (старти, прискорення, стрибки, стрибки через бар'єри тощо). Міні-футбол або двобічна гра	90	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 25

Таблиця 26

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання (11-12 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	1	-	4	4	2	-	-	4	4	2	-	22
Практичні заняття	19	18	14	8	6	10	12	10	9	9	15	20	150
Загальна фізична підготовка	3	3	4	5	5	6	6	6	5	5	3	3	54
Спеціальна фізична підготовка	18	19	20	21	22	20	21	20	20	20	19	19	240
Технічна підготовка	4	4	5	6	7	7	7	7	6	6	5	4	68
Тактична підготовка	1	3	2	-	-	2	2	2	-	-	-	2	14
Навчальні та тренувальні ігри	-	-	2	4	4	1	-	1	4	4	2	-	22
Контрольні ігри та змагання	2	-	1	-	-	-	-	2	-	-	1	-	6
Поточні та перевідні іспити	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	576
Усього за місяць:	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	576

Таблиця 27

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання (12-13 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14
Практичні заняття	1	1	-	4	4	4	2	1	-	4	4	2	24
Загальна фізична підготовка	24	22	18	14	14	14	14	17	14	12	12	21	206
Спеціальна фізична підготовка	3	4	5	5	5	6	6	6	6	5	5	3	56
Технічна підготовка	21	21	22	22	22	22	24	24	24	24	24	22	270
Тактична підготовка	4	5	6	7	7	8	6	6	6	7	7	5	72
Навчальні та тренувальні ігри	1	3	2	-	-	2	2	2	-	-	-	2	14

## 5.8. Плани-схеми річного циклу підготовки





## 6. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

### 6.1. Організація та методика відбору до груп спортивного удосконалення

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах спортивного удосконалення є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалого періоду підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей систем енергозабезпечення, удосконаленням техніко-тактичних дій, економічності роботи, здатністю до перенесення навантажень та ефективністю відновлення.

Потрібно використовувати: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування футболіста; відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв та модельних характеристик футболістів екстракласу; оцінку стану функціональних резервів футболіста та динаміку їх використання у процесі довготривалої адаптації та під час розвитку тренуваності; показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсенал технічних прийомів; рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів в ігрових комбінаціях; стійкість до змагальних стресів – здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань, стабільності технічних навичок та координації; здатність до взаємодій, інтуїцію та екстраполяцію ігрових ситуацій; точність самооцінки та оцінки суперників, точність вибору свого амплуа, інші психологічні характеристики.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та рівень спортивних досягнень футболістів, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі спортивного удосконалення зростає значення показників технічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером.

Велику увагу приділяють медичному контролю за станом здоров'я футболістів, насамперед виявленню захворювань чи осередків інфекції в організмі.

Важливим чинником відбору є багаторічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль футболіст досяг даного рівня підготовленості. Перевага надається тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок тренувань з малими та середніми обсягами роботи, невеликої змагальної практики, різнобічної технічної підготовленості.

### 6.2. Підготовка футболістів у групах спортивного удосконалення

Мета підготовки: створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності футболістів у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до найвищих досягнень

Підготовка стає більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена:

**технічна підготовка** – удосконалення технічної майстерності, подальша відпрацьованість технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеню автоматичності в жорстких умовах гри.

Процес навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у грі має індивідуальні особливості:

**фізична підготовка** – загальна та спеціальна фізична підготовка з перевагою у розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, спеціальної та швидкісної витривалості для створення високого рівня загальної функціональної підготовленості; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням особливостей розвитку фізичних якостей та ігрового амплуа футболіста;

**тактична підготовка** – удосконалення індивідуальних групових та командних техніко-тактичних дій, визначення та удосконалення функціонального стану спортсмена;

**психологічна підготовка** – корекція властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності, намагання досягти високих спортивних результатів при протидії суперника;

**теоретична підготовка** – поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості згідно з вимогами ігрового амплуа; виконання вимог навчальної програми із ЗФП і СФП.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень -

кількість тренувальних днів на рік – 260-300;  
кількість тренувальних занять на рік – 300-360;  
кількість змагань на рік – 20-30;