

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5 «Орбита»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 5 «Орбита»

А.И. Мясников

2018 год



ФУТБОЛ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ № 34 от 19 января 2018 года)

Срок реализации Программы: 10 лет

Составитель программы:

Сухова С.В. – заместитель директора по спортивной подготовке

г. Оренбург, 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	6
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по футболу.	6
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта футбол	7
2.3 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол.....	10
2.4 Планируемые показатели.....	11
2.5. Режимы тренировочной работы.....	14
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	19
2.7. Предельные тренировочные нагрузки.....	20
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	39
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки	40
2.10. Структура годового цикла.....	41
3. Методическая часть.....	46
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	46
3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	46
3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	56
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	58
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	58
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	59
3.4.1. Врачебный контроль	59
3.4.2. Психологический контроль	61
3.4.3. Биохимический контроль	62
3.5. Программный материал для практических занятий	63
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	75
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	77
4. Система контроля и зачетные требования	79
5. Требования к кадрам	86
6. Требования к материально-технической базе	87
7. Перечень информационного обеспечения	88
8. План спортивно-массовых мероприятий	89