

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
АСОЦІАЦІЯ ФУТЗАЛУ УКРАЇНИ**

# **ФУТЗАЛ**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

Київ - 2015

## Футзал: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Навчальну програму підготували:

В.І. Воронова, канд. пед. наук, професор, декан факультету здоров'я, фізичного виховання і туризму НУФВСУ;

В.І. Гончаренко, канд. наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка;

В.М. Дараган, головний спеціаліст науково-методичного відділу технічного департаменту ФФУ;

В.В. Ніколаєнко, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедрою футболу НУФВСУ;

В.Ф. Панченко, начальник відділу фізичного виховання Управління навчально-спортивної роботи та фізичного виховання в навчальних закладах Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України;

М.П. Повисший, в. о. виконавчого директора Асоціації футболу України;

О.В. Червоний, голова Комітету жіночого футболу Асоціації футболу України, директор Коцюбинської дитячо-юнацької спортивної школи;

В.М. Шамардін, докт. наук з фізичного виховання і спорту, професор, технічний директор технічного департаменту ФФУ.

Координатор підготовки програми:

В.І. Братусь, віце-президент Асоціації футболу України.

Асоціація футболу України висловлює повагу й вдячність Бабарику О.Е., Джусу О.М., Дуніхіну П.М., Костюкевичу В.М., Олешку В.Г., Соломонку В.В., Фалесу Й.Г. матеріали яких використані при розробці навчальної програми з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, також у програмі використані матеріали Авраменка В.Г.

Програма обговорена та ухвалена технічним департаментом Федерації футболу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України

## ВСТУП

Досягнення високих спортивних результатів у футзалі потребує вдосконалення цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, створення дієвої системи відбору до дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Базами для залучення бажаючих до систематичних занять футзалом є дитячо-юнацькі спортивні школи, чітка організація роботи яких ґрунтується на сучасних державних нормативно-правових актах та високому рівні педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу. Завдання підвищення ефективності підготовки спортсменів у футзалі, якості підготовки тренерів-викладачів з вищою освітою не можуть бути вирішені без використання педагогічних інновацій, науково обґрунтованих нормативів щодо організації навчально-виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах та їх постійної корекції. Розробка програми обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів та у зв'язку з підвищенням сучасних вимог до підготовки резерву для збірних команд України з футзалу.

Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень, що дозволяє тренерам-викладачам спортивних шкіл відпрацювати єдиний комплексний підхід до оцінки тренувального процесу в багаторічній системі підготовки гравців у футзал.

Всі розділи програми взаємопов'язані та відображають планування і зміст підготовки футболістів, основні питання періодизації тренувального процесу. Послідовно викладений основний програмний матеріал, надані тренувальні програми, орієнтовні плани-схеми на кожний річний цикл підготовки у різних групах вихованців.

Програма враховує, що футзал відноситься до складно-координаційних ігрових видів спорту з великою кількістю різноманітних ігрових епізодів і потребує від гравців виконання динамічної роботи перемінної інтенсивності з нерівномірними навантаженнями та непередбачуваною кількістю пауз на тлі високих психоемоційних навантажень.

Навчальна програма з футзалу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл визначає спрямованість та зміст навчально-виховного процесу, згідно з вимогами якого планується навчально-тренувальна робота з підготовки гравців у відділеннях з футзалу у відповідних спортивних закладах.

### **1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спортивна підготовка - багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

**Спортивне тренування** - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підгрунття якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найвищих результатів у футзалі.

**Мета спортивної підготовки** - досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою футзалу, вимогами змагальної діяльності, та виховання футболістів високої кваліфікації.

**Основні завдання спортивної підготовки:**

- всебічний гармонійний розвиток вихованців;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футзалі;
- засвоєння техніки й тактики гри в футзал;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у футзалі;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні види спортивної підготовки: технічна, тактична, фізична, психологічна й інтегральна.

**Основні напрями системи спортивної підготовки:**

1. Зростання обсягу тренувальної та змагальної діяльності.
2. Дотримання належного співвідношення системи тренування спортсменів високого класу із специфічними вимогами футзалу, що виявляється в різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.
3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначення раціональної структури змагальної діяльності.
4. Постійне підвищення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму футболістів, стимулювання адаптаційних процесів гравців та підвищення на цих засадах ефективності їх підготовки.
5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.
6. Організація системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.
7. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів; застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренувань в різних температурних умовах спортивних залів.

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на засадах об'єктивного визначення структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у футзалі, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативне коригування на підставі постійного вивчення та урахування як загальних тенденцій розвитку спорту, так й особливостей розвитку футзалу - зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

### **1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

Засобами спортивної підготовки у футзалі є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності гравців. Умовно їх поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До загальнопідготовчих вправ належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена до основної частини практичних занять або змагань.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють рухи та дії, які містять елементи змагальної діяльності та такі, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву якостей та діяльності функціональних систем організму.

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи - це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на словесні, наочні та практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, які зумовлені особливостями підготовки у футзалі. Під час вибору методів треба враховувати відповідні завдання, загальнопедагогічні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів та їх кваліфікацію.

До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення. Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести практичний показ окремих вправ та їх елементів у відповідності до сучасних методичних розробок та надбань, навчальні фільми,

відеозаписи, комп'ютерні програми для демонстрування тактичних схем, комп'ютерні ігри.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи:

перша група включає методи, переважно спрямовані на засвоєння техніки й тактики футзалу, тобто на формування рухових умінь та навичок, що характерні для обраного виду спорту;

друга група містить методи, спрямовані переважно на розвиток рухових якостей.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умов додержання принципів, що поділяються на три групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) принципи - науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією. Крім того, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям занять, зв'язок з трудовою діяльністю.

2. Специфічні принципи - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості.

3. Методичні принципи - випередження (випереджальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, які дозволяють водночас вирішувати декілька завдань - поєднання тактичної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

## **1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки спортсменів у футзалі**

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною та спрямованістю навантажень.

Навантаження класифікуються за:

характером дії (тренувальні, змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні);

величиною (малі, середні, значні та великі);

спрямованістю: навантаження, які розвивають окремі фізичні якості та рухові здібності (швидкість, сила, координація, витривалість, гнучкість,

спритність) або їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні або аеробні можливості); навантаження, які удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психологічної підготовленості або тактичної майстерності;

координаційною складністю (виконуються у стереотипних умовах або пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності);

психічною напруженістю (встановлюються різні вимоги до можливостей спортсменів).

Потрібно розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи - загальний обсяг роботи у годинах, кілометрах, кількість тренувальних занять і змагальних днів. Для оцінки "зовнішнього" боку навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків, кількість вправ, величина обтяжень, довжина відрізків. Найбільш повно навантаження характеризується з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Класифікація навантажень спортсменів:

мале - перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, виконуваної до настання явного стомлення);

середнє - друга фаза стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, виконуваної до настання явного стомлення);

значне фаза прихованого (компенсованого) стомлення (60-75% обсягу роботи, виконуваної до настання явного стомлення);

велике - явне стомлення.

Під адаптацією слід розуміти здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження. **Адаптація** - процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому самому після виконаної роботи.

Розрізняють два види адаптації - термінова та накопичувана (кумулятивна та довгострокова). Термінова адаптація - це пристосування, що відбувається безперервно і з'являється у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища.

Основними закономірностями термінової адаптації є:  
безперервний перебіг пристосувань на засадах саморегулювання організму;

відносно нестійкий характер пристосувань;

специфічна відповідність (психологічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна) пристосувань характеру й силі зовнішніх впливів;

наявність перехідних (перехід від певного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів;

адекватні реакції організму, які можуть відповідати тільки на ті впливи, що за своїм характером і силою не перевищують функціональних можливостей однієї чи декількох систем організму. В іншому випадку можуть наступити патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюються з оптимальною частотою, з'явиться накопичуваний ефект. Такі пристосування є накопичуваними.

Основні особливості перебігу накопичуваної адаптації:

у процесі такої адаптації відбувається саморозвинення, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

процес накопичуваної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти та достатньої кількості їх повторень;

організм прагне до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника;

у процесі накопичуваної адаптації спостерігаються перехідні та стаціонарні режими діяльності організму: перехідні, якщо відбувається процес пристосування окремих систем і всього організму до впливів, які повторюються; стаціонарні, якщо досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації потрібні: достатня кількість часу і повторень, вірний розподіл впливу за етапами підготовки.

У процесі накопичуваної адаптації організм спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно запропонованих програм. Кожній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть проникати незалежно, підкріпляти або навіть пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі у даний час. Під час тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується.



У процесі спортивного тренування адаптація проходить за такими напрямками:

накопичування енергетичних потенціалів і спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу;

удосконалення рухових навичок та регуляторних механізмів організму;

психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань).

**Стомлення** - особливий вид функціонального стану спортсмена, що проявляється під впливом тривалої або інтенсивної роботи, яка призводить до зниження її ефективності. Втома виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості перероблення інформації, гальмуванні процесів зосередження, швидкості переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп:

**фізіологічні** - порушення функції центральної нервової системи та процесу передачі нервового імпульсу до м'язів; недостатнє енергопостачання мозку; мала потужність, ємність та ефективність систем енергопостачання м'язів; порушення периферичного кровообігу тощо;

**психологічні** - невпевненість; зниження працездатності, спортивних результатів і сприйняття; неухважність, зниження активності; незадоволення вимогами тренера; поганий психологічний мікроклімат у навчальній групі тощо;

**медичні** - перевтома, перетренування, перенапруження; хронічні травми або невиявлені хвороби; наявність прихованих осередків інфекції; зниження імунітету тощо;

**матеріально-технічні** - недостатньо якісний спортивний одяг, взуття, інвентар, незадовільний стан спортивних споруд; важкі погодні й кліматичні умови; неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо;

**спортивно-педагогічні** - нераціональні засоби та методи підготовки; недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань без урахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

**Відновлення** - процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності футболістів.

Відновлення після фізичних навантажень - це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його відновленням до робочого рівня, надвідновленням та наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена. Вирізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

### 1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у футболі

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту), та спеціальну фізичну підготовку (СФП), що скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей спортсменів.

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів футболу.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди в змаганнях сезону.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану повної готовності перед грою, здатності до зосередження та мобілізації) підготовку.

Для успішного психологічного забезпечення підготовки у футболі потрібно дотримуватися наступних положень: вирішення психологічних проблем підготовки буде успішним, якщо психологічне забезпечення буде здійснюватися постійно, а не служити "аварійним" заходом для усунення негативних проявів психіки; оскільки кожен етап підготовки формує підґрунтя для успішного переходу спортсменів на наступні етапи, тому він повинен бути "випереджальним", тобто орієнтованим на вимоги й зміст наступних етапів підготовки; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які формують конкретні його завдання і зміст психологічного забезпечення.

Теоретична підготовка - це формування у спортсменів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших футзальних команд з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики гри, самостійної роботи з літературою.

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Даний вид підготовки може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки команди до відповідальних змагань. Основним засобом інтегральної підготовки гравців є виконання змагальних вправ з обраного виду спорту в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціальні вправи, що максимально наближені за структурою та

особливостями діяльності функціональних систем до змагальних. Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних і командних техніко-тактичних дій, максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення максимальної рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності. Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності тощо. Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватись в міру наближення до відповідальних змагань.

#### **1.4. Структура тренувального процесу у футзалі**

У системі підготовки фахівці професійного спорту виділяють: багаторічну підготовку - як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів; макроцикли (річну підготовку і періоди); середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх складові.

Тривалість і структура багаторічної підготовки в футзалі залежать від: структури змагальної діяльності;

закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму;

індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;

віку, в якому гравець почав займатися спортом, і терміну, коли він приступив до спеціальних тренувань;

змісту тренувального процесу - засобів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу (раціональне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимуляції працездатності).

Багаторічну підготовку в спортивних школах поділяють на етапи, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання та зміст:

I. Початкова підготовка;

II. Попередня базова підготовка;

III. Спеціалізована базова підготовка;

IV. Підготовка до вищих досягнень;

##### Етап початкової підготовки

Завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики.

Підготовка юних спортсменів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не варто планувати заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час удосконалення техніки потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Треба стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У цей час в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база - такий підхід є засадою для наступного удосконалення техніки. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання можна залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

#### Етап попередньої базової підготовки

Завдання: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму спортсменів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу слід приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до різкого зростання результатів у підлітковому віці, що у подальшому негативно позначається на становленні спортивної майстерності вихованців.

На цьому етапі удосконалення техніки будується на різноманітному матеріалі з футболу. Спортсмен повинен добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, і в подальшому забезпечує вміння користуватися різними її варіантами залежно від тактичних умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На етапі попередньої базової підготовки не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.

#### Етап спеціалізованої базової підготовки

Основне місце на цьому етапі продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. На даному етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу.

Крім того, у вихованців різко зростають спортивні показники. Тому тренери-викладачі часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється ще й потребою створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у спортсменів буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них.

У вихованців, які схильні як у морфологічному, так і в функціональному аспектах до швидко-силової та складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. У підґрунті цього - перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість, пригнічується здатність до прояву швидкісних якостей. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, потрібно підходити зважаючи на індивідуальні здібності спортсменів.

#### Етап підготовки до вищих досягнень

На даному етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики. Саме на цьому етапі підготовки зростає важливість процесу адаптації вихованців до умов тренувань та змагань серед дорослих команд.

Основні завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів, та індивідуалізація підготовки.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

Підготовка на цьому етапі характеризується переважно індивідуальним підходом. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності.

Потрібно прагнути до змін засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, які ще не використовувались на етапах підготовки, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій.

Раціональне планування багаторічної підготовки зумовлене співвідношенням її видів, роботи різного переважного напрямку, динамікою навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, засобів і методів тренування (табл. 1).

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

Спрямованість підготовки до змагань  
на різних етапах багаторічної спортивної підготовки

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Початкова підготовка	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я, навчання засад техніки, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різнобічний фізичний розвиток, засвоєння різноманітних технічних прийомів, формування мотивації
Спеціалізована базова підготовка	Удосконалення запланованого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання запланованих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне удосконалення, тактична та психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

Принциповою особливістю річної підготовки у макроциклі є те, що вона будується на підґрунті відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням, а саме: досягнення конкретного рівня підготовленості, який забезпечить успішний виступ у головних змаганнях року.

Система річної підготовки з одним макроциклом називається одноцикловою, двох - двоцикловою, трьох - трицикловою тощо.

У кожному макроциклі виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

Підготовчий є періодом, де закладається функціональна база для підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Він поділяється на три етапи - загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий та передзмагальний.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка до головних змагань та участь в них.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки є різною. На етапах початкової та попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Частіше застосовують 4-тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основним завданням утягувальних мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується завдяки використанню вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового удосконалення швидко-силових якостей та гнучкості, становлення рухових умінь та навичок.

У базових мезоциклах основна робота проводиться з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольні-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсменів, що були досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, які максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли мають за мету усунення незначних недоліків в ході підготовки, удосконалення технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на засадах навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість та структура змагальних мезоциклів у тренуваннях визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та рівнем підготовленості спортсменів.

Мікроцикл - серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки (табл. 2). Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш поширеним є 7-денний мікроцикл.

Таблиця 2

Сполучення та сумарне навантаження тижневих мікроциклів  
у базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки у футзалі

Етап багаторічної підготовки	Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)			
Попередня базова підготовка	Утягувальний: середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Ударний: велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний: значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний: мале навантаження
Спеціалізована базова підготовка	Утягувальний: середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Ударний: значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний: значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний: мале навантаження
Підготовка до вищих досягнень	Утягувальний: велике навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний: значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний: велике навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний: мале навантаження

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли підготовки. Відрізняються невисоким сумарним навантаженням у порівнянні з навантаженнями наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягувальних мікроциклів може підвищуватися та досягати 70-75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударних мікроциклів є стимуляція функціональних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.



Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсменів до змагань. Зміст мікроциклів досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсменів до змагань, індивідуальних особливостей їх підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення й психологічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоциклу, який передує головним змаганням. Перші 2-3 підвідні мікроцикли передбачають проведення вузькоспеціалізованої підготовки до конкретних змагань за відносно невисокими навантаженнями та загального обсягу роботи, проте за умов високої інтенсивності програм окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних. Проте на тлі загального фізичного навантаження на початку або в середині мікроциклу можна планувати заняття з великим чи значним навантаженням.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Їх структура та тривалість визначаються специфікою змагань, загальною кількістю матчів та паузами між ними. У змагальних мікроциклах максимальні навантаження припадають на дні змагань. Залежно від кількості змагань фахівці виділяють одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більше уваги приділяється повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності спортсменів у дні змагань. Це потребує організації спеціального режиму відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного налаштування, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями футболу, етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями вихованців. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять (табл. 3).

## Орієнтовні схеми тренувальних мікроциклів

День мікроциклу	Мікроцикл					
	Утягувальний		Ударний		Відновлювальний	
	Спрямованість занять	Навантаження	Спрямованість занять	Навантаження	Спрямованість занять	Навантаження
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Значне	Удосконалення технічної майстерності	Велике	Підвищення швидкісних можливостей	Мале
2-й	Підвищення швидкісних можливостей	Середнє	Підвищення швидкісних можливостей	Середнє	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Середнє
3-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
4-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Значне	Розвиток спеціальної витривалості	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
5-й	Комплексна (паралельне підвищення аеробних можливостей)	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
7-й	Відпочинок		Контрольні змагання		Відпочинок	

### 1.5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності

Засоби відновлення розподіляються на такі основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, що є засобами управління працездатністю спортсменів і регулюють відновлювальні процеси шляхом оптимізації їх м'язової діяльності (мал. 1).

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність та особливості сполучення

навантажень при побудові мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів у плануванні мезоциклів.

Планування навантажень та побудова процесу підготовки	Розпорядок життя та спортивної діяльності
Відповідність навантажень можливостям спортсменів	Умови для тренування
Відповідність змісту підготовки щодо етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу	Умови для відпочинку
Раціональна динаміка навантажень у різних структурних утвореннях	Поєднання навчання (роботи) із заняттями футзалом
Планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру	Дотримання розпорядку тренувань, навчання, роботи та відпочинку
Рухові переключення у програмах занять мікроциклів	Раціональне використання індивідуальних і колективних форм роботи
Раціональна розминка на заняттях та перед змаганнями	Заборона тренувань та змагань у разі захворювання, наявності травм
Раціональна побудова заключної частини занять	Урахування індивідуальних особливостей спортсменів

Мал. 1. Педагогічні засоби відновлення.

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувавши чіткі настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне та психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, вплив. Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп (мал. 2).

Посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливим є виявлення психічної сумісності спортсменів.

Психорегулювальні	Психогігієнічні
Аутогенне тренування	Психологічний клімат у команді
М'язова релаксація	Добрі стосунки у сім'ї, з друзями та оточуючими
Самонавіювання в активному стані організму	Позитивна емоційна насиченість занять
Навіюваний сон-відпочинок	Цікаве та різноманітне дозвілля
Гіпнотичне навіювання	Комфортні умови для занять та відпочинку
Музика і світломузика	Достатнє матеріально-технічне забезпечення

Мал. 2. Психологічні засоби відновлення.

Медико-біологічні засоби відновлення повинні сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів потрібно розрізняти: гігієнічні та фізіологічні засоби, раціональне харчування, фармакологічні засоби (мал. 3).

Гігієнічні засоби відновлення - це вимоги до розпорядку дня, праці, навчально-тренувальних занять, відпочинку, харчування спортсменів. Потрібно обов'язково дотримуватися гігієнічних вимог до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації раціонального харчування на навчально-тренувальних зборах потрібно враховувати рекомендації Українського науково-дослідного інституту харчування, що ґрунтуються на принципах збалансованого харчування. Додаткове вживання вітамінів передбачається у зимово-весняний, а також у період напружених тренувань.

Фізіологічні засоби відновлення є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різновиди масажу, сольові та хвойні ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні дії (різні види магнітотерапії, ультрависокочастотна терапія, гальванізація, іонофорез, солюкс), електростимуляція тощо.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовуються лише під час зниження спортивної працездатності або за умови погіршення перенесення тренувальних навантажень.

Гігієнічні	Фізіологічні	Харчування	Фармакологічні
Раціональний та стабільний розпорядок дня	Масаж загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж	Збалансованість за енергетичною цінністю	Речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу
Повноцінний відпочинок і сон	Сухоповітряна (сауна), парна лазні	Збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни)	Препарати пластичної дії
Відповідні спортивний одяг та інвентар	Гідропроцедури: різновиди душів, ванн	Відповідність характеру, величині та спрямованості навантажень	Речовини, що стимулюють функцію кровотворення
Стан та обладнання спортивних споруд	Електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія тощо	Відповідність кліматичним та погодним умовам (спека, холод тощо)	Вітаміни та мінеральні речовини
	Світлове опромінення: інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру		Адаптогени рослинного походження
	Гіпероксія		Адаптогени тваринного походження
	Магнітотерапія: ультразвук		Зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати

Мал. 3. Медико-біологічні засоби відновлення

## 1.6. Вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки

Період занять футзалом для більшості спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку. Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення занять.

Встановлено, що розвинення фізичних якостей має бути пристосоване переважно до наступних вікових періодів, років:

спритність та гнучкість .....	6-7, 11-15;
помірна сила .....	10-12;
швидкість та рухливість .....	10-13;
швидкісно-силова підготовленість .....	з 11 до 16;
координаційні якості .....	8-11;
силова підготовка .....	14-17;
швидкісна витривалість .....	14-17;
витривалість .....	15-18.

### Вікові особливості навантаження та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
<b>Вік спортсменів 6-10 років</b>	
1. У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у процесах мислення та пам'яті. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.	Навчати техніки футзалу у цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу
2. Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення зросту на 3-4 см. Процес окостеніння не закінчений, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат слабкі - треба докладати зусиль, аби підтримувати хребет у правильному положенні.	Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, різних зупинок та поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату. Нерівномірне навантаження на праву та ліву ноги може спричинити зміщення кісток поясу верхніх кінцівок й таза.
3. У дітей цієї вікової категорії частота серцевих скорочень (ЧСС) відносно більше, ніж у дорослих (90-92 уд./хв.). Серцевий м'яз слабкий: навіть за незначного навантаження ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми.	Обмежуються вправи з різними видами натужувань, доланням значного опору. Не слід ставити завдання, що є важкими для виконання та спричиняють велике нервово напруження. Треба пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження під час бігу.
4. Дихання часте, поверхнєве, близько 22 разів за 1 хв..	Навчати глибокого, рівномірного дихання через ніс.
5. Процеси збудження переважають гальмувальні. Тому для дітей цього віку характерними є більша рухливість, часте	Застосовуються рухові дії з частою їх зміною та обмеженою кількістю повторень.

переключення з одного виду діяльності на інший.	
<b>Вік спортсменів 11-12 років</b>	
Розвиток організму підлітків відбувається відносно рівномірно:	Тренувальні вимоги підвищуються повільно.
1. Хребет відрізняється значною гнучкістю.	Більше уваги приділяється формуванню правильної статури, цілеспрямовано, але обережно розвивається гнучкість. Під час виконання рухів з великою амплітудою уводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних і точних рухів. Значна увага приділяється м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів.
2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний, але недостатньо міцний.	
3. Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.	
4. Відбуваються істотні зміни рухових функцій. Створюються якнайсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей.	Ефективно навчати нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.
5. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення.	Мають переважати мовні методи.
6. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення.	У тренуванні бажано дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження обмежуються.
<b>Вік спортсменів 13-15 років</b>	
3 фізіологічної точки зору, підлітковий вік - період статевого дозрівання:	
1. Характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищеним обміном речовин, посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою всіх систем організму.	З метою уникнення надмірного підвищення зросту та маси тіла потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальне навантаження.
2. Відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення деяких фізичних якостей.	Проте треба опановувати нові складні рухові дії, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати гнучкість, швидкісно-силові якості.
3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи можуть призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення.	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.
4. Збудженість переважає гальмування, реакції за силою та характером частіше є неадекватними подразникам, що їх викликали.	Потрібні спокійна ділова обстановка, доброзичливість та виховання якостей особистості.

Вік спортсменів 16-19 років	
Цей вік характеризується високим ступенем функціонального удосконалення:	
1. Серцево-судинна система готова до значних навантажень.	Планомірно чергуються режим роботи та відпочинку. Враховуються всі закономірності підвищення інтенсивності навантажень.
2. Можливі високі спортивні результати відповідно до вікової групи, але функціональні можливості спортсменів ще не досягають рівня дорослих.	Психологічно підготувати спортсменів до участі у змаганнях. Враховувати, що це період закінчення школи, вступу до середніх спеціальних та вищих навчальних закладів - важливих подій у житті, що потребують високого психічного напруження.
Вік спортсменів 19 років і старші	
Закінчується формування систем організму. Спортсмени спроможні переносити великі фізичні та психічні напруження.	Спортсменам надається право самостійно тренуватись.

## 2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень (табл. 4).

Чіткої межі між етапами не існує. Вирішувати питання про перехід до чергового етапу підготовки треба з врахуванням паспортного та біологічного віку вихованця, рівня його підготовленості та показників контролю, відповідності їх до зростальних тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

Таблиця 4

Режим роботи та наповнення навчальних груп з футзалу

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
Групи початкової підготовки				
1-й	6	12	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1	7 і старші	10	8	
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	10-11	10	12	50% III юн. розряду
2-й	11-12	10	14	III юн. розряд + 50% II юн. розряду



Рік навчання	Мінімальний вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
3-й	12-13	8	18	II юн. розряд + 50% I юн. розряду
Більше 3	13-14	8	20	I юн. розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>				
1-й	15	8	24	III розряд
2-й	16	6	26	II розряд
Більше 2	17	6	28	II розряд + 50% I розряду
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Увесь строк	18 і старші	6	32	I розряд + 50% КМСУ

### 3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах включає планування, контроль, облік та забезпечення всебічної підготовки юних спортсменів.

Планування повинно забезпечувати виконання вимог навчальної програми з урахуванням навчальних завдань і завдань спортивної підготовки та передбачати навчально-тренувальні заняття в обсязі, який наданий в табл. 4. Не повинно плануватися більше 2 навчально-тренувальних занять на добу, а також має передбачатися рівномірний розподіл навчальних занять і змагань протягом тижня, місяця, року. Обов'язковим є планування направлення вихованців спортивної школи на оздоровлення та відпочинок.

Контроль - необхідна функція керування навчально-тренувальним процесом у спортивних школах, спрямована на забезпечення якісного виконання наказів і розпоряджень керівництва, вимог програми тощо. Контроль повинен бути систематичним та об'єктивним. У ході контролю вивчається стан фізичної та технічної підготовленості вихованців, методичної підготовленості тренерів-викладачів та вживаються заходи, спрямовані на їх покращення. Ефективність навчально-тренувального процесу визначається порівнянням показників фізичної та технічної підготовленості вихованців.

Облік виконання заходів навчально-тренувального процесу - це збір, систематизація, узагальнення та збереження інформації про функціонування системи спортивної підготовки та її результати з метою вироблення і прийняття обґрунтованих рішень щодо удосконалення підготовки спортсменів. Показники фізичної та технічної підготовленості вихованців повинні відповідати їх дійсному стану.

Забезпечення навчально-тренувального процесу - вчасне та повне надання можливостей для функціонування і розвитку системи підготовки у спортивних школах (матеріально-технічне, фінансове, медичне, наукове, методичне, інформаційне та правове), а також створення, вдосконалення і використання навчально-матеріальної бази за призначенням.

Складовими організації занять є: підготовка до занять; організація вихованців, комплектування груп; визначення форм проведення занять; визначення місця перебування тренера під час занять; контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є заняття - командні, групові та індивідуальні. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і проводитись за однією системою (додат. 1).

Види занять з футболу зумовлюються контингентом вихованців, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення.

Заняття бувають:

навчальні (навчання техніки й тактики);

навчально-тренувальні (навчання техніки, розвинення фізичних якостей, тактична та інші види підготовки);

тренувальні (розвинення фізичних якостей, техніко-тактична підготовка);

контрольні (контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів).

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних (академічних) годин на тиждень. Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 90 хв., у групах попередньої базової підготовки - 135 хв., у групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень - 180 хв.

Навчальні групи комплектуються з урахування віку вихованців, рівня їх спортивної підготовленості та уміння грати у футбол. Проводяться групові та командні заняття, що в свою чергу не виключає індивідуальних.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом вихованці повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом вихованців, але й виконанням ними навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або подовжити час навчання окремих спортсменів. Тренер має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність у загальноосвітній школі, а також визначати індивідуальні домашні завдання.

### **3.1. Планування процесу підготовки**

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;  
використання комплексного підходу;  
досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів;  
планування - не від початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату.

У футболі використовують: перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років); річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів); оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки); поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу; тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять); планування заняття (для кожного тренувального заняття складається модель).

#### **Модель тренувального заняття**

1. Спрямованість заняття (технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей).
2. Метод тренування.
3. Тривалість заняття.
4. Діапазони швидкості, темпу виконання вправ та їх інтенсивності.
5. Інтервали відпочинку між вправами або серіями.
6. Порядок виконання вправ (серіями, зі зміною інтервалів, без зупинки тощо).
7. Характер відпочинку в інтервалах (активний, пасивний; його тривалість).
8. Кількість повторень (відрізків, серій).
9. Вимоги до оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер виконання вправ, швидкість, точність, самопочуття, частота серцевих скорочень тощо).

### **3.2. Структура навчально-тренувального заняття**

Підготовча частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем організму спортсменів до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвивальних та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціалізованою та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціалізованій - спеціальні вправи, у комбінованій - загальнорозвивальні та спеціальні вправи.

Основну частину заняття складає рухова діяльність у футболі, скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку.

Заключна частина має за мету зниження навантажень, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття (додат. 1).

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від поставлених завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається.

Послідовність розвитку основних фізичних якостей повинна бути такою: після підготовчої частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у підготовчій частині заняття слід починати з найпростіших, які дадуть навантаження на великі групи м'язів. Потім виконуються вправи для окремих м'язів тулуба й ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, слід виконувати вправи на розслаблення та біг малої інтенсивності. Необхідно суворо дотримуватись дозування навантажень та чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (ваги, обтяжень) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ і серій у занятті, кількістю їх повторень, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ та їх інтенсивністю.

Відповідно до зростання тренуваності вихованців навантаження у занятті збільшують за рахунок скорочення інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Під час використання засобів і методів тренування належить виходити з того, що кожна фізична вправа має по-різному впливати на спортсменів у випадках, коли змінюється дозування навантаження: в одному випадку вправи можуть сприяти зростанню рівня тренуваності, в іншому - його утриманню, у третьому - стати засобом активного відпочинку.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнює та удосконалює органи та системи організму, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів.

Прискорення застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю вихованців, особливо в юнацькому віці.

### **3.3. Зміст тренувального процесу**

Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки у футзалі складаються за умови врахування таких чинників:

закономірності розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості (важливими віхами структури тренувального процесу є головні змагання - відносно до них плануються вся система підведення спортсмена до максимальних досягнень та динаміка навантажень);

календар спортивно-масових заходів;

кліматичні умови.

Зважаючи на це, періодизація процесу підготовки у футзалі спортсменів різного віку та кваліфікації має свої розбіжності та особливості (табл. 5, 6).

Таблиця 5

#### Характеристика етапів багаторічної підготовки

Показник	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість, міс.: підготовчого періоду	8	7	3-4	3
змагального періоду	3	4	7-8	8
перехідного періоду	1	1	1	1
Кількість: тренувань на тиждень	3-4	4-5	5-10	6-12
тренувань на добу	1	1-2	1-2	1-2
ігор за рік	10-20	20-30	30-40	30-45

Таблиця 6

#### Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки у процесі багаторічного удосконалення у футзалі, %

Вид підготовки	Етап підготовки			
	Початкова	Попередня базова	Спеціалізована базова	Підготовка до вищих досягнень
Спеціальна	5	15	40	55
Допоміжна	45	50	40	30
Загальна	50	35	20	15

Навчально-тренувальний процес триває цілий рік і проводиться згідно з встановленим режимом наповнення груп і програмою. Навчальний план передбачає заняття безпосередньо в умовах спортивної школи, на орендованій (згідно договорів встановленої в Україні форми) площі.

## 4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У групах початкової підготовки здійснюється відбір вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, забезпечується підвищення у них інтересу до регулярної рухової активності, розвиток потрібних здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки, опанування вихованцями засад техніки й тактики футзалу.

#### 4.1. Загальна характеристика спортивного відбору в системі багаторічної підготовки у футзалі

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у футзалі дітей тісно пов'язаний з багаторічним тренуванням – від новачка до гравця високого класу.

У більшості досліджень з теорії та методики спортивного відбору застосовується спеціальна технологія оцінки спортивних здібностей та спортивної обдарованості. Основний зміст таких технологій полягає в дослідженні та визначенні модельних характеристик спортсменів високого класу, вивченні інформаційної значущості параметрів, які впливають на спортивний результат, їх стабільності та генетичної обумовленості.

У полі зору тренерів-викладачів повинні знаходитись природні, анатомо-фізіологічні та індивідуальні здібності дитини, від яких залежить успішна підготовка гравців з футзалу. Стосовно до цього передбачені й відповідні етапи відбору. Для кожного з них характерні свої завдання, методичні критерії, точність оцінки та категоричність висновку:

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З'ясування доцільності спортивного удосконалення у футзалі	Початкова
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередня базова
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізована базова
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень

На кожному етапі відбору виявляють не лише доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й готують докладну оцінку його задатків і здібностей, сильних та слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Одержані дані є підставою для орієнтації підготовки спортсменів на черговому етапі багаторічного удосконалення. Відбір є практично безперервним процесом, зумовленим потребою чітко визначати здібності на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, що виявляються у вигляді природних задатків, і набутими, що є наслідком спеціально організованого тренування.

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

Мета первинного відбору - допомогти дітям вірно обрати вид спорту.

Перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих вихованців, які успішно оволоділи програмою базового тренування. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (2 рази на рік).

Під час відбору звертається увага на зовнішній вигляд вихованця, його статуру. Перевага надається вихованцям з пропорційною статурою, більш високого зросту і середньою масою тіла. Якщо вихованець відзначається великим прагненням до занять футзалом, рекомендується зараховувати його до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є:

- мотивація до занять футзалом;
- вік початку занять футзалом (сприятливий вік для зарахування до груп початкової підготовки 6 років і старші);
- стан здоров'я;
- відповідність паспортного віку біологічному;
- рівень рухових якостей тощо.

## 4.3. Підготовка

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

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

- технічна підготовка - оволодіння засадами гри у футзал;
- фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів загальної фізичної підготовки, формування рухових функцій;
- психологічна підготовка - посилення мотивації до занять футзалом і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей;
- тактична підготовка - створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії у футзалі;
- теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренування у футзалі.

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 - 156-208;

тренувальних занять на рік - 160-208;  
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 них.

Головними принципами побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є: універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно до всіх вихованців, дотримання індивідуального підходу та глибоке вивчення особливостей кожного з них.

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

1-й рік навчання (вихованці-початківці, 6 років)

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

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

Зміст роботи: набір вихованців, 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.

Більше 1 року навчання (7 років і старші)

Мета: завершення початкової підготовки, створення потрібних умов для роботи в групі.

Завдання: стабілізація складу групи, оволодіння засадами техніки, індивідуальної та групової тактики гри у футзал, 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.

##### Підготовчий період

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

Завдання: добір вихованців у групи, формування рухових навичок і техніки володіння м'ячем, розвиток швидкісних та координаційних здібностей; підвищення рівня функціональної, загальної фізичної, 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 вихованця.

Завдання: повне оволодіння технічними прийомами гри у футзал, виконання техніко-тактичних дій 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 загальної фізичної підготовленості..... Швидкість, спритність, гнучкість, швидкісно-силові можливості

Оцінка рівня технічної підготовленості..... Передачі, удари, зупинки, обманні рухи, ведення м'яча тощо

Кількість ігор на рік..... 10-20

Рівень змагань..... Між групами спортивної школи, району та міста, турніри найнижчих рангів

Перерва між іграми ..... Не менше 7-8 днів

Розміри поля для гри ..... Довжина 24-40 м, ширина 12-22 м

Розміри воріт ..... Довжина 2,5-3,0 м, висота 1,5-2,0 м

Кількість гравців ..... 5-7 чол.

Незначні порушення правил гри ... Фіксуються частково

Рекомендується проводити змагання на спритність і на техніку виконання вправ, прийомів і дій з м'ячем.

#### 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 вихованця:

"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 і дій.

#### 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, поставлення 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 вихованця:

"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**

Ефективність функціонування системи спортивної підготовки визначається методами педагогічного спостереження та різнобічного тестування діяльності юних спортсменів. 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.

Спрямованість і зміст контролю за процесом підготовки:

організаційний - наповнюваність груп, систематичність відвідування занять;

контроль фізичної підготовки - виконання вступних, контрольних та перевідних нормативів;

контроль технічної підготовки - виконання нормативів з техніки володіння м'ячем;

контроль тактичної підготовки - виконання індивідуальних і групових дій під час ігор та ігрових завдань;

контроль теоретичної підготовки - залік з правил гри, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, що запланований програмою для даної групи;

контроль змагальної діяльності - якість та рівень підготовленості 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: педагогічне спостереження, візуальне спостереження; реєстрація частоти серцевих скорочень, часу прискореного пересування на різних відрізках та дистанціях, виконання контрольних нормативів (табл. 7); самоконтроль спортсмена.

Таблиця 7

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:			
	6	7	8	9
Загальна фізична підготовка				
Біг 15 м з місця, с	$\frac{3,5}{3,8}$	$\frac{3,4}{3,7}$	$\frac{3,3}{3,6}$	$\frac{3,1}{3,4}$
Біг 30 м, с	$\frac{6,2}{6,4}$	$\frac{6,1}{6,3}$	$\frac{6,0}{6,2}$	$\frac{5,9}{6,1}$
Човниковий біг 6 м x 5, с	$\frac{13,0}{13,2}$	$\frac{12,8}{13,0}$	$\frac{12,6}{12,8}$	$\frac{12,4}{12,6}$
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{105}{100}$	$\frac{125}{110}$	$\frac{135}{120}$	$\frac{155}{135}$
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	-	-	$\frac{6}{3}$	$\frac{8}{4}$
Стрибок угору з місця, см	-	-	$\frac{28}{25}$	$\frac{35}{29}$
Спеціальна фізична та технічна підготовка				
Біг 30 м з веденням м'яча, с	$\frac{9,5}{10,5}$	$\frac{9,0}{10,0}$	$\frac{8,5}{9,6}$	$\frac{8,0}{9,2}$
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	$\frac{19,0}{14,0}$	$\frac{22,0}{15,0}$
Жонгливання м'ячем, к-сть разів	$\frac{6}{3}$	$\frac{8}{4}$	$\frac{9}{5}$	$\frac{14}{10}$
Ведення м'яча "вісімкаю", с	-	-	-	$\frac{\pm}{+}$
Ведення м'яча по лінії штрафного майданчика, с	-	-	$\frac{\pm}{+}$	$\frac{\pm}{+}$
Оббігання стійок та удар по м'ячу у ціль, к-сть попадань	-	-	$\frac{2}{2}$	$\frac{3}{3}$

Примітки:

1. Тут і далі: у чисельнику показники для хлопців, у знаменнику - для дівчат.
2. Позначка "+" означає, що спортсмен виконав норматив з позитивною динамікою зростання.

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

### **Фізична підготовка**

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

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

### **Технічна підготовка**

Мета: оволодіння основними прийомами техніки гри, термінологією, що використовується у футзалі, 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, жонгливання.

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-й рік навчання)**

Рухливі ігри, за характером схожі з ігровою діяльністю в футзалі, спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, ведення та зупинка м'яча за зоровим сигналом, передачі м'яча в парах, трійках, ігрові вправи з нерівною кількістю учасників (2x1; 3x1; 4x1; 5x1) із завданням відкриття, закривання суперника, ігри з рівночисельними складами команд (2x2; 3x3; 4x4), з вирішенням індивідуальних, групових та командних завдань, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань.

### **Тактична підготовка (більше 1 року 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, фізичну підготовленість та знання.

### **Психологічна підготовка**

Особливості: несформованість психологічної структури спортивної діяльності; несформованість мотивації до занять; поява причин завершення занять.

Мета: формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

Завдання: формування мотивації до занять обраним видом спорту; розвиток психомоторики як підґрунтя загальної рухової культури; розвиток інтелектуальних здібностей та навчальних дій; ознайомлення із змагальною сутністю спорту; відбір перспективних юних вихованців для подальшого спортивного удосконалення.

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

### **Теоретична підготовка**

На теоретичних заняттях проходить вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових та командних дій в іграх із зменшеним складом учасників, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій.

Основні методи: словесні (бесіди, пояснення, розповідь), наочні (демонстрація наочних засобів, плакатів, стендів, презентаційного матеріалу, навчальних фільмів).

Програмний матеріал з теоретичної підготовки включає наступні теми:

1. Історія розвитку футзалу у світі.
2. Історія розвитку футзалу в Україні.
3. Правила гри у футзал.
4. Характеристика тактичних систем гри у футзал.
5. Класифікація спортивних розрядів у футзалі.
6. Гігієна тіла.

Включає опанування знаннями щодо гігієнічного значення використання природних чинників з метою загартовування організму (сонячні, повітряні ванни та водні процедури), заходів профілактики від намулювання, водянок, перегрівання та переохолодження організму. Створення уявлення про режим у футзалі, режим праці та відпочинку спортсмена та відновлювальні заходи.

7. Планування навчально-тренувальної роботи, ведення спортивного щоденника.

Зміст тренувального заняття, самопочуття, режим. Опанування знаннями стосовно організації, змісту та спрямованості навчально-тренувальних занять у період початкового тренування. Перспективне планування. Багаторічне тренування: основна мета, завдання та розподіл по роках.

8. Техніка гри у футзал.

Термінологія у футзалі. Основні поняття про техніку. Техніка виконання ударів, зупинок, фінтів, ведення м'яча. 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.

Єдність навчального та виховного процесів у системі навчання та тренування. Формування та удосконалення рухових навичок, розвиток та виховання фізичних, моральних і вольових якостей гравців. Дидактичні принципи, що використовуються у процесі навчання.

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

Етапи навчання техніки гри у футзал, 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 футзалу. Значення розминки в залежності від метеорологічних умов та характеру тренування. Особливості чергування навантаження та розслаблення м'язів під час виконання вправ.

10. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренуванні гравців. Варіанти проведення занять. Удосконалення фізичних якостей спортсменів. Ознайомлення з класифікацією фізичних вправ, впливом загальної та спеціальної фізичної підготовки на молодих гравців.

11. Організація та проведення змагань.

Опанування теоретичним матеріалом щодо організації змагань, а саме: місце змагань у навчально-тренувальному процесі; вікові групи учасників змагань.

12. Спортивні бази, обладнання та інвентар.

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

13. Правила безпеки під час проведення занять.

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

14. Настанова на гру та аналіз підсумків гри.

### **Медичне забезпечення**

Зарахування до спортивної школи, крім визначених законодавством документів, здійснюється на підставі медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять.

Вихованці спортивних шкіл проходять медичне обстеження у міських медично-лікувальних закладах, лікарсько-фізкультурних диспансерах за відповідним договором на початку та наприкінці кожного навчального року. Такі обстеження дозволяють виявити придатність вихованців за станом здоров'я щодо подальших занять футзалом, 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 відповідну корекцію у тренувальний процес.

### **Виховна робота**

Виховна робота у групах початкової підготовки проводиться протягом усього навчального року на кожному занятті: під час теоретичного вивчення тем і в процесі тренування. Потрібно виховувати охайність, чесність, організованість, почуття колективізму, дисциплінованість, цілеспрямованість, сміливість, працьовитість. Крім того, тренерам-викладачам слід систематично приділяти увагу шкідливому впливу на стан здоров'я вихованців порушення ними встановленого спортивного режиму та правил особистої гігієни.

Методи виховання: особистий приклад тренера-викладача, бесіди, спільні з вихованцями наради щодо обговорення небезпечних наслідків тютюнопаління

та вживання допінгу, колективне відвідування змагань, виїзди на природу, зустрічі з видатними тренерами і спортсменами, участь у змаганнях, перегляд відеозаписів ігор різного рівня.

#### **Навчально-методична підготовка. Система арбітражу в футзалі.**

На цьому етапі підготовки вихованці починають вивчати Правила гри у футзал та знайомляться з організаційними засадами арбітражу згідно з вимогами та стандартами Асоціації футзалу України, Міжнародної федерації футболу та Союзу Європейських Футбольних Асоціацій в Європі, допомагають у проведенні арбітражу під час змагань навчальних груп спортивної школи.

#### **4.8. Орієнтовні моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)**

Таблиця 8

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Розвиток спритності та координації рухів: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри. Навчання техніки виконання ударів та зупинок м'яча	60	Середнє
Середа	Розвиток гнучкості та спритності. Навчання техніки виконання ударів та ведення м'яча. Гра у футзал за спрощеними правилами	60	Середнє
П'ятниця	Розвиток швидкості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ведення м'яча та обведення	60	Середнє
Субота	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	Середнє
	2-ге заняття. Підвищення загальної підготовленості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки виконання ударів та зупинок м'яча. Гра у футзал за спрощеними правилами	60	Середнє

Таблиця 9

Орієнтована програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки більше 1 року навчання (7 років)

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Розвиток швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання техніки ведення м'яча та обведення. Гра у футзал за спрощеними правилами	90	Середнє
Середа	Розвиток спритності та координації рухів: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри. Навчання індивідуальних тактичних дій (вибір	90	Середнє

Продовження табл. 9

День тижня	Переважна спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
	місця, відкривання, передачі м'яча тощо): спортивні та рухливі ігри		
П'ятниця	Розвиток гнучкості та спритності: рухливі ігри, естафети, ігри з м'ячем. Навчання техніки виконання ударів та зупинення м'яча. Гра у футзал за спрощеними правилами	90	Середнє
Субота	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Розвиток гнучкості та спритності: естафети, човниковий біг. Навчання індивідуальних тактичних дій: спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, волейбол, баскетбол)	90	Середнє

Таблиця 10

Орієнтована програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки більше 1 року навчання (8 років)

День тижня	Переважна спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Навчання техніки ведення м'яча та обведення. Розвиток гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг	90	Середнє
Середа	Розвиток гнучкості та спритності: естафети, елементи акробатики, рухливі ігри. Навчання техніки ведення та виконання ударів по м'ячу. Гра у футзал за спрощеними правилами	90	Середнє
П'ятниця	Підвищення загальної фізичної підготовленості: спортивні та рухливі ігри. Навчання елементів індивідуальної та групової тактики: спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, волейбол, баскетбол)	60	Середнє
Субота	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Розвиток гнучкості та спритності: естафети, елементи акробатики, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання елементів індивідуальної та групової тактики: спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, волейбол, баскетбол)	90	Середнє



Таблиця 11

Орієнтована програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки більше 1 року навчання (9 років)

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Розвиток гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання техніки виконання ударів, зупинок та ведення м'яча. Гра у футзал	90	Середнє
Середа	1-ше заняття. Розвиток гнучкості та спритності: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем	45	Середнє
	2-ге заняття. Навчання техніки ведення, обведення та обманних рухів. Гра у футзал	45	Середнє
П'ятниця	Розвиток гнучкості та спритності: естафети, ігри з м'ячем. Навчання індивідуальних та групових тактичних дій: спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, баскетбол, волейбол)	90	Середнє
Субота	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Розвиток гнучкості та спритності: естафети, човниковий біг, рухливі ігри. Навчання індивідуальних та групових тактичних дій: спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, волейбол, баскетбол). Поставлення завдань на гру. Контрольна гра.	90	Середнє/ Велике

#### 4.9. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки

Таблиця 12

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
1-го року навчання (вік вихованців - 6 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	10
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	10	12	10	8	6	9	8	8	7	7	-	5	90
Спеціальна фізична підготовка	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	-	2	34
Технічна підготовка	6	8	8	10	6	8	9	9	10	10	-	7	91
Тактична підготовка	-	2	2	2	4	2	2	4	4	2	-	1	27
Навчальні та тренувальні ігри	2	-	2	2	1	2	2	1	1	-	-	-	13
Контрольні ігри та змагання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Медичний контроль	2	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	5
Підготовка в спортивному таборі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	10	38
Усього:	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	26	312

Таблиця 13

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання  
(вік вихованців - 7 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	12
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	15	14	12	10	10	12	10	10	12	12	-	7	124
Спеціальна фізична підготовка	4	4	4	6	5	4	5	4	4	4	-	2	46
Технічна підготовка	6	10	11	11	12	12	13	14	10	10	-	8	117
Тактична підготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	-	1	42
Навчальні та тренувальні ігри	-	3	2	2	1	1	3	3	2	-	-	-	17
Контрольні ігри та змагання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	5
Медичний контроль	2	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	5
Підготовка в спортивному таборі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	12	48
Усього:	34	36	34	34	34	34	36	36	34	36	36	32	416

Таблиця 14

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання  
(вік вихованців - 8 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	12
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	14	14	12	9	10	11	10	10	12	12	-	8	122
Спеціальна фізична підготовка	4	4	4	6	5	4	5	4	4	4	-	2	46
Технічна підготовка	7	10	10	10	12	12	12	13	10	10	-	7	113
Тактична підготовка	4	4	5	6	3	5	5	5	5	5	-	1	48
Навчальні та тренувальні ігри	-	3	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	1	-	-	2	2	1	-	-	-	7
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	5
Медичний контроль	2	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	5
Підготовка в спортивному таборі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	12	48
Усього:	34	36	34	34	34	34	36	36	34	36	36	32	416

Таблиця 15

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання  
(вік вихованців - 9 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	12
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	14	14	12	9	10	11	10	10	12	12	-	8	122
Спеціальна фізична підготовка	4	4	4	6	5	4	5	4	4	4	-	2	46
Технічна підготовка	7	10	10	10	12	12	12	13	10	10	-	7	113
Тактична підготовка	4	4	5	6	3	5	5	5	5	5	-	1	48
Навчальні та тренувальні ігри	-	3	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	1	-	-	2	2	1	-	-	-	7
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	5
Медичний контроль	2	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	5
Підготовка в спортивному таборі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	12	48
Усього:	34	36	34	34	34	34	36	36	34	36	36	32	416

## **5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Групи попередньої базової підготовки - це навчальні групи, в яких здійснюється підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня їх фізичної підготовленості та поліпшення спортивних результатів.

### **5.1. Організація та методика відбору**

Основним критерієм оцінки перспективності юного гравця 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 футзалом;
- уважність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати та переключати увагу під час навчально-тренувальної діяльності;
- наполегливість у досягненні поставленої мети;
- здібність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи для підвищення майстерності на основі самовдосконалення;
- 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 виникає потреба у визначенні фізичної підготовленості за провідними для гравця у футзал фізичними якостями. Шляхом тестування оцінюються швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, витривалість і гнучкість.

### **5.2. Підготовка**

Мета підготовки - гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

Юні спортсмени проходять етапи початкової (10-12 років) і поглибленої (12-14 років) спеціалізації. Цей період характеризується початком виступів в офіційних змаганнях. Підготовка до них стає більш цілеспрямованою з використанням (за можливості) короточасних навчально-тренувальних зборів.

Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю вихованців 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 спортсменів основна увага приділяється:

технічна підготовка - оволодіння та удосконалення техніки виконання прийомів, що найбільш часто та ефективно використовуються у грі;

фізична підготовка - різнобічний розвиток фізичних властивостей організму, особлива увага - розвитку швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму;

психологічна підготовка - підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, виховання психологічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних та групових тактичних дій, оволодіння засадами командної тактики гри, визначення ігрового амплуа;

теоретична підготовка - поглиблене ознайомлення із системою підготовки у футбол.

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

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

#### Перехідний період

Мета - створення умов для ефективної організації тренувального процесу.

Завдання: відновлення сил перед новим циклом тренувального процесу.

Зміст роботи: профілактичні лікарські заходи, активний відпочинок із застосуванням засобів загальної фізичної підготовки, виїзд до спортивно-оздоровчого закладу та виконання затвердженої програми тренувань.

#### Підготовчий період

Мета - закріплення зацікавленості до занять футболом, створення передумов до комплексного розвитку загальних та спеціальних 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; загальна фізична підготовка з

використанням рівномірного, перемінного, інтервального та ігрового методів; складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.

Участь у змаганнях VI-IV рангів. Удосконалення трактування Правил гри у футзал та знання вимог до створення правил змагань різного рангу, ознайомлення з регламентом змагань, інструкторсько-методична практика у проведенні арбітражу змагань серед молодших навчальних груп.

#### Змагальний період

Мета - поширення діапазону рухових навичок, підвищення ефективності індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій, закріплення спеціалізованих 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, групових та командних техніко-тактичних дій в умовах, наближених до змагальних, та у змаганнях; розвиток спеціальних швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

### **5.4. Змагальна практика**

Вихованці беруть участь у змаганнях VI, V, IV та III рангів: від змагань на першість спортивної школи до змагань національного рівня (чемпіонат України).

Умови проведення змагань:

Термін попередньої підготовки.....	Не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів
Оцінка загальної фізичної підготовленості.....	Швидкість, спритність, гнучкість, швидкісно-силові можливості
Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості .....	Передачі, удари, зупинки, обманні рухи, ведення м'яча, кидання м'яча на точність (для воротаря) тощо
Кількість ігор на рік.....	20-30
Рівень змагань.....	VI, V, IV та III рангів
Перерва між іграми.....	Не менш 5-6 днів
Розміри ігрового майданчика .....	За діючими Правилами гри у футзал

У процесі змагальної практики вихованці 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 гри.

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

Головною метою офіційних змагань є перемога або виборювання якомога вищого місця. Основні змагання дають можливість оцінити рівень



підготовленості команди й визначити якість попередньої навчально-тренувальної роботи.

### 5.5. Система контролю за процесом підготовки

Для контролю за підготовленістю використовують медичний огляд спортсменів, тестування та складання контрольних нормативів (табл. 16).

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

Спрямованість і зміст контролю за процесом підготовки:

організаційний - наповнюваність і навчальна якість групи, чергування спрямованості навантажень;

соціально-психологічний - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять футзалом, успіхи у школі, ставлення до інвентарю та спортивного майна, ступінь психологічної стійкості;

контроль технічної підготовки – стійкість рухових навичок, у тому числі під час високого фізичного 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 - стан здоров'я та перенесення тренувальних і змагальних навантажень, профілактика захворювань;

контроль теоретичної підготовки - залік з Правил гри у футзал та теорії тренування; гігієна та режим спортсмена.

Таблиця 16

#### Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	10	11	12	13	14
Загальна фізична підготовка					
Біг 15 м з місця, с	<u>3,0</u>	<u>2,8</u>	<u>2,7</u>	<u>2,6</u>	<u>2,5</u>
	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
Біг 30 м, с	<u>5,8</u>	<u>5,6</u>	<u>5,4</u>	<u>5,2</u>	<u>5,0</u>
	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Човниковий біг 6 м x 5, с	<u>12,2</u>	<u>12,0</u>	-	-	-
	12,4	12,2			
Човниковий біг 10 м x 3, с	-	-	<u>9,3</u>	<u>9,1</u>	<u>8,9</u>
			9,6	9,4	9,2
Біг 104 м, с	-	-	<u>27,8</u>	<u>27,4</u>	<u>26,8</u>
			31,0	30,2	29,8
Біг 300 м, с	-	<u>59,0</u>	<u>54,0</u>	<u>52,0</u>	<u>49,0</u>
		63,0	58,0	56,0	54,2
Тест Купера (12-хвилинний біг), м*	-	-	-	<u>2000</u>	<u>2500</u>
				1700	2000

Продовження табл. 16

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	10	11	12	13	14
Стрибок у довжину з місця, см	<u>165</u>	<u>170</u>	<u>190</u>	<u>200</u>	<u>210</u>
	145	150	165	175	185
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	<u>13</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>22</u>	<u>24</u>
	6	8	10	10	11
Стрибок угору з місця, см	<u>38</u>	<u>30</u>	<u>31</u>	<u>32</u>	<u>33</u>
	34	22	23	24	25
<b>Спеціальна фізична та технічна підготовка</b>					
Біг 30 м з веденням м'яча, с	<u>7,2</u>	<u>6,0</u>	<u>5,9</u>	<u>5,7</u>	<u>5,6</u>
	8,7	8,0	7,6	7,2	7,0
Удар по м'ячу на дальність, м	<u>24,00</u>	<u>26,00</u>	<u>28,0</u>	<u>30,0</u>	<u>31,00</u>
	16,00	19,00	22,0	23,0	24,00
Жонгливання м'ячем, к-сть разів	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>	<u>60</u>
	14	25	30	45	50
Ведення м'яча "вісімкаю", с	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>16,4</u>	<u>16,0</u>	<u>15,8</u>
	+	+	17,0	16,6	16,4
Ведення м'яча по лінії штрафного майданчика	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>±</u>	-
	+	+	+	+	
Оббігання стійок та удар по м'ячу в ціль, к-сть попадань	<u>4</u>	<u>5</u>	-	-	-
	4	5			
Удар м'ячем в ціль, к-сть попадань	-	-	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
			4	4	4
<b>Для воротарів (додатково)</b>					
Кидок м'яча в ціль, к-сть попадань		-			
	варіант 1	-	-	<u>4</u>	<u>4</u>
варіант 2	-	-	<u>5</u>	<u>5</u>	-
			4	4	

\*За наявності технічного обладнання виконується біп-тест (додат. 2, норматив 11).

## 5.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки

### Фізична підготовка

Мета - базова підготовка до подальшого спортивного удосконалення.

Засоби підготовки:

загальна фізична підготовка - біг середньої інтенсивності по місцевості, на стадіоні (швидкість перемінна або рівномірна); біг на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру з партнером тощо;

спеціальна фізична підготовка - ривки на 5-10 м з різноманітних вихідних положень, з подальшим ударом по м'ячу; біг у максимальному темпі 15-20 м з використанням технічних прийомів; ведення м'яча з набивними м'ячами у руках; різноманітні стрибки, пересування зі зміною напрямку і швидкості руху,

човниковий біг, виконання вправ з м'ячем; ігрові завдання у складних умовах (на піску) тощо.

### **Технічна підготовка**

Удосконалення техніки володіння м'ячем у різних ігрових ситуаціях на майданчику: пересування з різноманітною швидкістю та різкою зміною напрямку; пасивний та активний опір; зміна 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, групових та командних дій у нападі (комбінації у стандартних положеннях та ігрових епізодах) і захисті (протидії комбінаціям, страховка, створення штучного порушення правил змагань).

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

### **Теоретична підготовка**

На етапах попередньої базової підготовки (10-14 років) та спеціалізованої базової підготовки (15-17 років) для теоретичної підготовки 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 футзалу.

Виникнення та еволюція футзалу в Україні. Сучасний стан футзалу в світі та Європі. Міжнародні об'єднання.

##### 2. Футзал в Україні.

Основні етапи розвитку футзалу в Україні. Структура управління футзалом. Асоціація футзалу та Федерація футболу України. Організація та проведення змагань спортсменів різного віку. Міжнародні зустрічі українських спортсменів.

##### 3. Об'єктивні умови спортивної діяльності в футзалі.

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

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

##### 4. Класифікація, термінологія та системність у футзалі.

Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та рівнем підготовленості. Ознаки системності у футзалі. Зв'язок класифікації, системності та термінології. Класифікація техніки й тактики футзалу.

5. Актуальні питання розвитку футзалу (підсумки спортивного сезону).

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

6. Правила гри в футзал.

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

7. Заходи безпеки гри в футзал.

Причини, що призводять до травматизму, найбільш характерні травми у футзалі. Профілактика травматизму: вимоги до місць занять, інвентарю, одяжі, взуття. Організація і методика проведення занять. Роль тренера-викладача в забезпеченні безпеки на заняттях і змаганнях. Дії при отриманні травми спортсменом в ході навчально-тренувального процесу.

8. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Тренувальна діяльність - як умова реалізації кінцевої мети у формуванні рухових навичок, нормального функціонування організму спортсменів та зміцнення їх здоров'я. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Стоннення та чинники, що впливають на зниження фізичної працездатності спортсменів. Режим тренувальних навантажень.

9. Мета, завдання і зміст спортивного тренування.

Мета, завдання і зміст підготовки спортсменів різної кваліфікації. Види підготовки спортсмена: морально-вольова та спеціальна психологічна, фізична, технічна, тактична, інтелектуальна, комплексна. Зміст і місце видів підготовки у загальній системі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

10. Основні засоби та методи тренування.

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

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

11. Технічна підготовка.

Засоби та методи, що використовуються на заняттях з удосконалення техніки гри у футзал. Особливості технічної підготовки спортсменів 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 гравців різної кваліфікації.

12. Тактична підготовка.

Тактика футзалу та її кваліфікація. 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.

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 загальної та спеціальної фізичної підготовки в умовах навчально-тренувальних зборів. Вплив фізичних вправ на розвиток і функціональний стан різних органів і систем організму.

### 14. Морально-вольова та спеціальна психологічна підготовка.

Мета і завдання морально-вольової підготовки гравців у футбол 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.

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 у тренувальному процесі.

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 спортсмена, його значення у загальному процесі управління спортивною підготовкою.

### 17. Режим харчування і гігієна.

Поняття про режим, його значення у 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 спортсменів.

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

### 18. Відновлювальні засоби та реабілітація.

Системи відновлювальних засобів. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Організація відновлювальних заходів до змагань. Негативний вплив допінгу.

19. Настанова на гру та аналіз проведеної гри.

### **Психологічна підготовка**

Формування та удосконалення психологічних механізмів регулювання спортивної діяльності (мотивації, цілеспрямованості, навичок аналізу значущих умов діяльності, її контрольно-оцінювальних компонентів, навичок самоконтролю та саморегуляції дій та психічних станів).

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 домінантними у спортсменів високого класу: емоційна стійкість, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту та впливу негативних чинників (неякісний арбітраж, спеціальні дії або груба гра суперника, спрямовані на обурення спортсмена та неадекватні дії з його боку). Форми впливу можуть бути різними - від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до соціальних бесід, що проводяться тренером-викладачем або запрошеною особою і спрямовані на розвиток домінантних рис.

### **Виховна робота**

Триває процес виховання морально-вольових 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, сауну, методи переключення на інші види фізичної діяльності. Не слід допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

### **Навчально-методична підготовка. Система арбітражу в футзалі**

На цьому етапі вихованці завершують вивчення Правил гри у футзал та беруть участь в арбітражі змагань VI-IV рангів (як арбітр), продовжують вивчати систему інспектування змагань з футзалу згідно з вимогами та стандартами Асоціації футзалу України, допомагають у проведенні арбітражу під час шкільних змагань, за завданням тренера проводять окремі частини навчально-тренувального заняття.

## 5.7. Орієнтовні моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Таблиця 17

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду  
для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обманні рухи, удари по м'ячу ногою	90	Середнє
Вівторок	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	-
	2-ге заняття. Розвинення швидкості	60	Середнє
Середа	Удосконалення технічної майстерності: передачі м'яча в один-два торкання, ведення м'яча різними способами (підшвою, внутрішньою/зовнішньою сторонами стопи, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому тощо)	90	Середнє
Четвер	Розвинення загальної витривалості: ігрові вправи 4 x 2, 5 x 3, 4 x 4 або 5 x 5	90	Велике
П'ятниця	Комплексний розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки ударів по м'ячу	90	Середнє
Субота	Удосконалення тактичних прийомів передачі м'яча. Розвинення спритності: акробатичні вправи, естафети, рухливі та спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, волейбол тощо)	90	Середнє
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 18

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду  
для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обведення, передачі на різну відстань. Розвинення спритності	90	Середнє
Вівторок	Удосконалення технічних прийомів: удари внутрішньою стороною стопи та внутрішньою частиною підйому, зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи та середньою частиною підйому. Розвинення швидкості	90	Середнє
Середа	Розвинення загальної витривалості: кросова підготовка з різною інтенсивністю, спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, волейбол, баскетбол)	135	Велике

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Четвер	Удосконалення техніки ведення м'яча різними способами, обведення перешкод, виконання передач у русі	90	Середнє
П'ятниця	1-ше заняття. Теоретична підготовка згідно з тематичним планом	45	-
	2-ге заняття. Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності: в атаці - "відкривання"; у захисті - "закривання", перехоплення та відбір м'яча	90	Середнє
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок у тренувальній або контрольній грі	90	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 19

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення швидкості у вправах техніко-тактичного спрямування	45	Середнє
	2-ге заняття. Удосконалення технічної майстерності: удари на точність з різних дистанцій. Ігрові вправи: гра переважно на половині поля з взяттям воріт	90	Середнє
Вівторок	Розвинення спритності: акробатика, гімнастика, рухливі та спортивні ігри. Удосконалення стандартних положень: введення м'яча із-за бокової лінії, кутовий удар, штрафний удар	135	Мале
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	-
	2-ге заняття. Спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, регбі тощо)	90	Середнє
Четвер	Розвинення швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи, удари по м'ячу на точність, відбирання м'яча. Ігрові вправи 5 x 3 та 4 x 2; гра (більшість нападників проти меншості захисників - взяття воріт)	135	Середнє
П'ятниця	Удосконалення технічної майстерності: удари на точність з різних дистанцій. Ігрові вправи: гра переважно на половині поля із взяттям воріт	135	Середнє
Субота	Розвинення загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячем: 5 x 5 - на половині поля без воріт; 3 x 2 - естафети з м'ячами	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		



Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду  
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення швидкості та спритності: старту з різних вихідних положень, естафети, ігрові вправи	90	Середнє
	2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичних прийомів: удари по воротах, передачі., зупинки, обведення в ігрових вправах	90	Середнє
Вівторок	1-ше заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обведення, удари ногою та головою, зупинки м'яча у вправах швидкісно-силової спрямованості	90	Середнє
	2-ге заняття. Спортивні ігри (футбол, пляжний футбол, гандбол, волейбол тощо)	90	Середнє
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	-
	2-ге заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності за принципом колового тренування. Рухливі ігри на увагу та точність передачі м'яча	90	Середнє
Четвер	Розвинення швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи, вправи з обтяженням, ривки, прискорення, пляжний футбол або інші спортивні та рухливі ігри з невеликим обтяженням на поясі або на ногах. Удосконалення групових тактичних дій. Комбінації у трійках: пропускання м'яча, зміна місць, передачі в одне торкання	135	Велике
П'ятниця	Удосконалення технічної майстерності в ускладнених умовах: удари після ведення м'яча, передачі м'яча на точність, зупинка м'яча у русі, зупинка м'яча з обмеженим оглядом тощо	135	Середнє
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок у тренувальній або контрольній грі	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

### 5.8. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки

Таблиця 21

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	-	2	20
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	20	18	16	14	12	13	14	14	16	14	-	9	160
Спеціальна фізична підготовка	3	4	6	6	6	8	6	6	4	5	-	4	58
Технічна підготовка	18	20	18	19	20	17	18	18	18	20	-	12	198
Тактична підготовка	4	6	7	8	8	9	9	8	8	6	-	4	77
Навчальні та тренувальні ігри	1	2	1	1	-	1	1	2	1	2	-	1	13
Контрольні ігри та змагання	-	1	2	2	-	2	2	2	1	-	-	-	12
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-	-	8
Медичний контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Підготовка в спортивному таборі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	20	72
Усього:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблиця 22

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	2	4	2	2	4	2	2	2	2	1	-	2	25
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	24	22	20	16	16	16	18	20	16	16	-	10	194
Спеціальна фізична підготовка	5	5	6	8	6	8	8	8	8	6	-	4	72
Технічна підготовка	20	20	20	21	20	22	20	20	22	24	-	14	223
Тактична підготовка	4	8	8	10	8	9	10	8	8	8	-	6	87
Навчальні та тренувальні ігри	1	2	1	1	2	1	-	2	2	1	-	2	15
Контрольні ігри та змагання	-	1	3	2	-	2	2	2	2	-	-	-	14
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-	-	8
Медичний контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Підготовка в спортивному таборі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	22	84
Усього:	60	62	60	60	60	60	60	62	62	60	62	60	728

Таблиця 23

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	-	2	26
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	29	29	26	24	24	24	26	24	22	22	-	16	266
Спеціальна фізична підготовка	10	10	12	12	10	10	12	12	10	10	-	6	114
Технічна підготовка	20	22	22	24	24	26	25	26	26	26	-	14	255
Тактична підготовка	10	12	12	12	10	11	12	10	12	12	-	8	121
Навчальні та тренувальні ігри	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	-	2	17
Контрольні ігри та змагання	-	1	3	3	-	2	2	2	2	-	-	-	15
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-	-	8
Медичний контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Підготовка в спортивному таборі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	30	108
Усього:	76	80	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

Таблиця 24

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки  
більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	2	4	4	2	4	2	4	2	2	2	-	2	30
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	25	26	24	22	22	24	24	24	22	22	-	14	249
Спеціальна фізична підготовка	14	16	14	12	10	12	12	12	10	10	-	6	128
Технічна підготовка	24	24	26	28	26	26	28	28	28	28	-	18	284
Тактична підготовка	14	14	14	16	16	16	16	16	16	16	-	12	166
Навчальні та тренувальні ігри	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	-	2	19
Контрольні ігри та змагання	-	1	3	3	-	3	3	2	2	-	-	-	17
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-	-	8
Медичний контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Інструкторська та суддівська практика	1	1	-	2	2	2	-	2	2	1	-	-	13
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Підготовка в спортивному таборі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88	32	120
Усього:	86	88	86	86	86	86	88	88	86	86	88	86	1040

## **6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

До груп спеціалізованої базової підготовки залучається оптимальна кількість перспективних вихованців з метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів.

### **6.1. Організація та методика відбору**

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах спеціалізованої базової підготовки є виявлення у спортсменів 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 їхньої спеціальної підготовленості та майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей систем енергозабезпечення, техніко-тактичних дій, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень та ефективності відновлення.

Потрібно використовувати: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування гравця; відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв та модельних характеристик гравців екстракласу; оцінку стану функціональних резервів 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 взаємодії; 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 вихованців, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі спеціалізованої базової підготовки зростає значення показників технічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером.

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

Важливим чинником відбору є багаторічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль досягнений даний рівень 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

Мета підготовки: створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності вихованців у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до вищих досягнень.

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

**технічна підготовка** - удосконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеню автоматичності в жорстких умовах гри;

**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;

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

**психологічна підготовка** - коригування властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності, намагання досягти високих спортивних результатів за 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 головної команди спортивної школи; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості згідно з вимогами ігрового амплуа; виконання вимог навчальної програми із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість:

- тренувальних днів на рік - 260-300;
- тренувальних занять на рік - 300-360;
- змагань на рік - 30-40;
- тренувальних днів на тиждень - 5-6;
- занять на день - 1-2.

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

### Перехідний період

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

Завдання: активний відпочинок, попередження захворювань.

Зміст роботи: поглиблене медичне обстеження, профілактичні лікарські заходи, диспансеризація, лікування, оптимальне використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, активний відпочинок із застосуванням засобів загальної фізичної підготовки, виїзд до спортивно-оздоровчого закладу та виконання затвердженої програми тренувань.

#### Підготовчий період

Мета: формування всіх видів підготовленості.

Завдання: удосконалення елементів індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; розвиток швидкісних, координаційних та швидкісно-силових здібностей, змагальної та спеціальної витривалості; підготовка та складання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Зміст роботи: удосконалення техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу та спеціальних вправ з м'ячем; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості з використанням різних методів, неспецифічних і специфічних вправ та ігрових завдань; складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, залік з правил гри; участь у змаганнях.

#### Змагальний період

Мета: реалізація техніко-тактичних та фізичних можливостей вихованців 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 гравців.

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

### **6.4. Змагальна практика**

Умови проведення змагань в групах спеціалізованої базової підготовки:

Термін попередньої підготовки.....	Не менше 1 року за умови складання контрольних нормативів
Оцінка загальної фізичної підготовленості.....	Швидкість, спритність, гнучкість, швидкісно-силові можливості
Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості .....	Передачі, удари, зупинки, обманні рухи, ведення м'яча, кидання м'яча на точність (для воротаря) тощо
Кількість ігор на рік.....	30-40
Ранг змагань.....	VI, V, IV та III включно
Перерва між іграми.....	Не менше 3-4 днів
Розміри поля для гри .....	За діючими Правилами гри у футзал



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: візуальне спостереження, підрахунок ефективних техніко-тактичних дій, частота серцевих скорочень; складання контрольних нормативів; відеозйомка; оцінка функціональної підготовленості спортсменів; електрокардіограма (для оцінки емоційності напруження та стану серцевого м'язу).

Спрямованість і зміст контролю за процесом підготовки:

організаційний - кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка;  
соціально-психологічний - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять, у грі; динаміка спортивної форми та її відповідність до календаря змагань;

контроль фізичної підготовки - складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 25); оцінка рухових переміщень вихованців 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 дій та прийомів за допомогою відеозйомки;

контроль тактичної підготовки - демонстрація тактичних прийомів та оцінка ступеня їх реалізації у змаганнях; оцінка контрольних, індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій за допомогою відеозйомки;

контроль теоретичної підготовки - залік з питань тренування та правил гри в обсязі програми для даної групи;

контроль змагальної діяльності - контроль з видів підготовки, контроль техніко-тактичних дій відповідно до заданої моделі;

медичний контроль - визначення стану здоров'я та функціонального стану організму до перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Таблиця 25

## Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:		
	15	16	17
Загальна фізична підготовка			
Біг 15 м з місця, с	<u>2,4</u> 2,7	<u>2,3</u> 2,6	<u>2,3</u> 2,6
Біг 30 м, с	<u>4,8</u> 5,0	<u>4,6</u> 4,8	<u>4,4</u> 4,6
Човниковий біг 10 м x 3, с	<u>8,6</u> 8,9	<u>8,3</u> 8,6	<u>8,1</u> 8,4
Біг 104 м, с	<u>26,4</u> 29,6	<u>26,0</u> 29,0	<u>25,8</u> 28,6
Біг 300 м, с	<u>46,0</u> 49,3	<u>45,0</u> 49,0	<u>44,0</u> 48,4
Тест Купера (12-хвилинний біг), м*	<u>2550</u> 2050	<u>2600</u> 2100	<u>2700</u> 2150
Стрибок у довжину з місця, см	<u>220</u> 195	<u>230</u> 205	<u>240</u> 210
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	<u>26</u> 12	<u>28</u> 12	<u>30</u> 13
Стрибок угору з місця, см	<u>34</u> 26	<u>35</u> 27	<u>36</u> 28
Спеціальна фізична та технічна підготовка			
Біг 30 м з веденням м'яча, с	<u>5,4</u> 6,6	<u>5,2</u> 6,2	<u>5,0</u> 6,0
Удар по м'ячу на дальність, м	<u>32,00</u> 25,00	-	-
Жонгливання м'ячем, к-сть разів	<u>70</u> 55	<u>75</u> 62	<u>85</u> 67
Ведення м'яча "вісімкаю", с	<u>15,6</u> 16,2	<u>15,4</u> 16,0	<u>15,3</u> 15,8
Удар м'ячем в ціль, к-сть попадань	<u>6</u> 5	-	-
Для воротарів (додатково)			
Кидок м'яча в ціль, к-сть попадань:	-	-	-
варіант 1	<u>5</u> 4	<u>5</u> 4	<u>5</u> 4
варіант 2	-	<u>4</u> 3	<u>5</u> 4

\*За наявності технічного обладнання виконується біп-тест (див. додат. 2, норматив 11)

## **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:

загальна фізична підготовка - біг по місцевості чи стадіону з перемінною та рівномірною швидкістю, середньої інтенсивності; плавання; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру та з обтяженнями; складання контрольних та перевідних нормативів;

спеціальна фізична підготовка - виконання вправ з м'ячем зі зміною темпу, напрямку, умов пересування, з рівномірною та перемінною швидкістю; виконання вправ повторним та інтервальним методами; контрольне виконання окремих ігрових змагань зі зміною темпу та ритму пересування в умовах, максимально наближених за проявом фізичних можливостей до 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 умовах. Застосовуються індивідуальні, групові та командні форми роботи із залученням спаринг-партнерів та спаринг-команд. Головне завдання тренера-викладача - навчити спортсменів вирішувати тактичні завдання та реалізовувати їх в умовах гри.

Засоби підготовки: вправи на засвоєння та удосконалення командних взаємодій у рамках окремих тактичних систем в ході атаки та оборони, під час переходу від захисту до нападу та навпаки; вправи та уміння ефективно використовувати тактичні дії залежно від розташування партнерів та суперників.

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

### **Психологічна підготовка**

Формування та удосконалення психологічних механізмів регулювання спортивної діяльності (мотивації, цілеспрямованості, навичок аналізу значущих умов діяльності, її контрольних-оцінювальних компонентів, самоконтролю та саморегуляції дій та психічних станів).

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.

Завдання: формування професійно значущих властивостей психіки, розвиток психологічних умов змагальної надійності, профілактика дисгармоній особистісного розвитку.

Використовуються методи самопереконавання, самонаказів, ідеомоторне та аутогенне тренування, настроювання перед змаганнями.

### **Теоретична підготовка**

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

#### Програмно-тематичні питання з теоретичної підготовки

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

### **Навчально-методична практика. Система арбітражу в футзалі**

Вихованці залучаються в якості помічників тренера до проведення занять і спортивних змагань у групах початкової, попередньої базової підготовки. Навчаються: складати методичні документи (комплекси вправ з фізичної підготовки, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо); самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, 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. Орієнтовні моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Таблиця 26

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого етапу для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення швидкості. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності	90	Мале
	2-ге заняття. Розвинення спритності та гнучкості. Удосконалення техніко-тактичних дій в ігрових вправах без обмеження кількості торкань	135	Середнє
Вівторок	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: удари по воротах ногою та головою в русі.	90	Середнє
	2-е заняття. Розвинення швидко-силових здібностей: вправи "вибухового" характеру, стрибки, вправи з опором 3 x 2, 4 x 3, 5 x 2. Спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол тощо)	135	Велике
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	-
	2-ге заняття. Розвинення загальної витривалості - крос. Удосконалення техніко-тактичної майстерності: удари по м'ячу; зупинки - удари в ціль; ігрові вправи 4x2; 4x4; 5x5 без воріт, на одні ворота, на двоє воріт	135	Середнє
Четвер	1-ше заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у вправах, максимально наближених до гри. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах	90	Велике
	2-ге заняття. Удосконалення технічної майстерності в ускладнених умовах	90	Середнє
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: ведення - удар - передача - зупинка - удар в ігрових вправах.	90	Середнє
	2-ге заняття. Комплексний розвиток рухових якостей (старту, прискорення, естафети, рухливі та спортивні ігри)	90	Середнє
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

## Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого етапу для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення швидкості та гнучкості. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, удари, зупинки, передачі, обведення, ігрові вправи	90	Середнє
	2-ге заняття. Удосконалення тактичних командних дій в нападі, обороні, стандартних положеннях	135	Середнє
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи, старту з різних вихідних положень, естафети із завданням	90	Середнє
	2-ге заняття. Ігрові вправи із суворим дотриманням тактичних завдань: персональна опіка, пресинг тощо	90	Велике
Середа	1-ше заняття. Розвинення швидкісно-силових здібностей: старту з різних вихідних положень, стрибкові вправи, естафети із завданням, ігрові вправи: 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 з дотриманням персональної опіки. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари головою без стрибка та у стрибку, передачі м'яча у русі (зі зміною місць), удари у ціль з різних вихідних положень	135	Середнє
	2-ге заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом підготовки	45	-
Четвер	1-ше заняття. Техніко-тактична підготовка, удосконалення точності ударів, передач, які виконують по м'ячу, що котиться або летить на різній висоті	90	Середнє
	2-ге заняття. Удосконалення швидкісно-силових здібностей: ведення м'яча з прискореннями, удари по воротах після гри у "стінку", "схрещення", передача м'яча на різну відстань. Відпрацювання схеми проведення позиційної атаки, гри з 5-им польовим гравцем	90	Середнє
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: передачі, зупинки, переведення м'яча, ігрові вправи 3 x 2, 5 x 3 із завданням утримати м'яч. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах 4 x 4 з нейтральним гравцем; гра: 5 захисників проти 5 нападників без воротаря	90	Велике

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
	2-ге заняття. Відпрацювання тактичних командних та індивідуальних дій під час розіграшу стандартних положень: введення аути, кутового удару, розіграшу штрафних та вільних ударів. Удосконалення навичок пробивання шести- та десятиметрових штрафних ударів	90	Мале
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 28

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Теоретичне заняття - розбір гри. Активний відпочинок. Відновлювальні заходи (сауна, масаж).	45	-
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкості та спритності в ігрових вправах. Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності: передачі, зупинки, удари в ціль	90	Середнє
	2-ге заняття. Техніко-тактична підготовка: індивідуальні та командні дії в атаці - відкривання, блокування, схрещування. Обведення, вихід на вільний простір, удари по воротах	135	Середнє
Середа	1-ше заняття. Удосконалення тактичних взаємодій за допомогою ігрових вправ. Швидкісно-силова підготовка: старту з різних вихідних положень, ривки, ведення - удари	90	Середнє
	2-ге заняття. Техніко-тактичні дії в обороні: відпрацювання підстраховки, індивідуальних та командних пересувань. Дії гравців в обороні за стандартних положень. Початок контратакових дій	135	Середнє
	3-тє заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності гравців: зупинки м'яча підшвою, перекасти м'яча, передачі на місці та в русі різними способами	135	Мале
Четвер	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в ігрових вправах з урахуванням ігрового амплуа. Розвинення спеціальної витривалості з використанням техніко-тактичних завдань	135	Велике

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари, передачі, зупинки, ведення, обведення. Удосконалення колективних тактичних взаємодій: 3 х 3, 4 х 4 та 5 х 5 з обмеженням кількості торкань (без воротарів)	90	Середнє
	2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості: передачі з флангу, в розріз, стандартні положення	90	Середнє
Субота	Настанова на гру. Календарна гра	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 29

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого етапу для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення швидкості з використанням вправ неспецифічного характеру	90	Мале
	2-ге заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності за формою колового тренування. Удосконалення техніко-тактичних дій в ігрових вправах без обмеження кількості торкань	135	Середнє
Вівторок	1-ше заняття. Розвиток гнучкості та спритності: акробатичні вправи, аеробіка, фітнес, естафети	90	Середнє
	2-ге заняття. Розвинення швидко-силових здібностей: вправи "вибухового" характеру, стрибки, вправи з опором: 3 х 2, 4 х 3, 5 х 2. Спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, флорбол тощо). Вправи з обтяженнями	135	Велике
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	
	2-ге заняття. Розвинення загальної витривалості - крос. Удосконалення техніко-тактичної майстерності: удари по м'ячу, зупинки - удари в ціль, ігрові вправи: 4 х 2; 4 х 4; 5 х 5 без воріт, на одні ворота, на двоє воріт	135	Середнє
Четвер	1-ше заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у вправах, максимально наближених до гри. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах	90	Середнє



## Продовження табл. 29

День тижня	Переважна спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
	2-ге заняття. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах	135	Велике
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: ведення - удар - передача - зупинка - удар в ігрових вправах.	90	Середнє
	2-ге заняття. Комплексний розвиток рухових якостей (старту, прискорення, естафети, рухливі та спортивні ігри)	90	Середнє
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

## Таблиця 30

Орієнтована програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого етапу для груп спеціалізованої базової підготовки

День тижня	Переважна спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення швидкості та гнучкості. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, удари, зупинки, передачі, обведення, ігрові вправи	90	Середнє
	2-ге заняття. Удосконалення тактичних командних дій в нападі, обороні, стандартних положеннях	135	Середнє
Вівторок	1-ше заняття. Комплексне розвинення рухових якостей: естафети, вправи з обтяженнями, акробатичні вправи. Біг зі зміною темпу та ритму рухів	90	Середнє
	2-ге заняття. Ігрові вправи із суворим дотриманням тактичних завдань: персональна опіка, пресинг тощо	135	Велике
Середа	1-ше заняття. Розвинення швидкісно-силових здібностей: старту з різних вихідних положень, стрибкові вправи, естафети із завданням, ігрові вправи 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 з дотриманням персональної опіки. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари головою без стрибка та у стрибку, передачі м'яча у русі (зі зміною місць), удари у ціль з різних положень	135	Середнє
	2-ге заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом підготовки	45	-

## Продовження табл. 30

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Четвер	1-ше заняття. Техніко-тактична підготовка, удосконалення точності ударів, передач, які виконують по м'ячу, що котиться або летить на різній висоті	90	Середнє
	2-ге заняття. Розвинення швидкісно-силових здібностей: ведення м'яча з прискореннями, удари по воротах після гри у "стінку", схрещення, передачі м'яча на різну відстань. Відпрацювання схеми проведення позиційної атаки, гри з 5-им польовим гравцем	90	Середнє
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: передачі, зупинки, переведення м'яча, ігрові вправи 3 x 2, 5 x 3 із завданням утримати м'яч. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах 4x4 на половині поля з нейтральним гравцем; гра: 5 захисників проти 5 нападників на половині поля (без воротаря)	90	Велике
	2-ге заняття. Відпрацювання тактичних командних та індивідуальних дій під час розіграшу стандартних положень: введення аути, кутового удару, розіграшу штрафних та вільних ударів. Удосконалення навичок пробивання шести- та десятиметрових штрафних ударів	135	Мале
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

## Таблиця 31

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Теоретичне заняття - розбір гри. Активний відпочинок. Відновлювальні заходи	45	-
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкості та спритності в ігрових вправах. Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності: передачі, зупинки, обведення, удари в ціль	135	Середнє
	2-ге заняття. Техніко-тактична підготовка: індивідуальні та командні дії в атаці - відкривання, блокування, схрещування. Обведення, вихід на вільний простір, удари по воротах	135	Середнє

Продовження табл. 31

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Середа	1-ше заняття. Удосконалення колективних тактичних взаємодій за допомогою ігрових вправ. Швидкісно-силова підготовка: старту з різних вихідних положень, ривки, ведення - удари	90	Середнє
	2-ге заняття. Техніко-тактичні дії в обороні: відпрацювання підстраховки, індивідуальних та командних пересувань. Дії гравців в обороні за стандартних положень. Початок контратакових дій	135	Середнє
	3-тє заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності гравців: зупинки м'яча підошвою, перекоти м'яча, передачі на місці та в русі різними способами	135	Мале
Четвер	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в ігрових вправах з урахуванням ігрового амплуа. Розвинення спеціальної витривалості з використанням техніко-тактичних завдань	135	Велике
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари, передачі, зупинки, ведення, обведення. Удосконалення колективних тактичних взаємодій: 3 x 3, 4 x 4 та 5 x 5 з обмеженням кількості торкань (без воротарів)	90	Середнє
	2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості: передачі з флангу, в розріз, стандартні положення. Атаківі дії команди: "на стовпа", розіграш флангових атак, атак "другим" темпом тощо	135	Середнє
Субота	Настанова на гру. Календарна гра	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 32

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого етапу для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення швидкості з використанням вправ неспецифічного характеру	90	Мале
	2-ге заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності за формою колового тренування. Удосконалення техніко-тактичних дій в ігрових вправах з обмеженням кількості торкань	135	Середнє

Продовження табл. 32

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Вівторок	1-ше заняття. Розвиток гнучкості та спритності: акробатичні вправи, аеробіка, фітнес, естафети	90	Середнє
	2-ге заняття. Розвинення швидкісно-силових здібностей: вправи "вибухового" характеру, стрибки, вправи з опором: 3 x 2, 4 x 3, 5 x 2. Спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, баскетбол тощо). Вправи з обтяженнями	135	Велике
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	-
	2-ге заняття. Розвинення загальної витривалості - крос. Удосконалення техніко-тактичної майстерності: удари по м'ячу, зупинки - удари в ціль, ігрові вправи 4 x 2, 4 x 4, 5 x 5 без воріт, на одні ворота, на двоє воріт	180	Середнє
Четвер	1-ше заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у вправах, максимально наближених до гри. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах	135	Велике
	2-ге заняття. Удосконалення технічної майстерності в ускладнених умовах	90	Середнє
П'ятниця	1-ше заняття. Розвиток загальної витривалості - кросова підготовка. Удосконалення технічної майстерності: ведення - удар - передача - зупинка - удар в ігрових вправах	135	Середнє
	2-ге заняття. Комплексний розвиток рухових якостей (старту, прискорення, естафети, рухливі та спортивні ігри)	90	Середнє
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 33

Орієнтована програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого етапу для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення швидкості та гнучкості. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, удари, зупинки, передачі, обведення, ігрові вправи	90	Середнє

День тижня	Переважна спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
	2-ге заняття. Удосконалення тактичних командних дій в нападі, обороні, стандартних положеннях	135	Середнє
Вівторок	1-ше заняття. Комплексне розвинення рухових якостей: естафети, вправи з обтяженнями, опором, акробатичні вправи. Біг зі зміною темпу та ритму рухів	135	Середнє
	2-ге заняття. Ігрові вправи, тактичні завдання: персональна опіка, пресинг тощо	135	Велике
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом підготовки	45	-
	2-ге заняття. Розвинення швидкісно-силових здібностей: старту з різних вихідних положень, стрибкові вправи, естафети із завданням, ігрові вправи 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 з дотриманням персональної опіки. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари головою без стрибка та у стрибку, передачі м'яча у русі (зі зміною місць), удари у ціль з різних положень	135	Середнє
Четвер	1-ше заняття. Розвинення спеціальної витривалості. Техніко-тактична підготовка, удосконалення точності ударів, передач, які виконують по м'ячу, що котиться або летить на різній висоті.	135	Середнє
	2-ге заняття. Розвинення швидкісно-силових здібностей: ведення м'яча з прискореннями, удари по воротах після гри у "стінку", схрещення, передачі м'яча на різну відстань. Відпрацювання схеми проведення позиційної атаки, гри з 5-им польовим гравцем	90	Середнє
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: передачі, зупинки, переведення м'яча, ігрові вправи 3 x 2, 5 x 3 із завданням утримати м'яч. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах 4x4 на половині поля з нейтральним гравцем; гра: 5 захисників проти 5 нападників на половині поля (без воротаря)	90	Велике
	2-ге заняття. Відпрацювання тактичних командних та індивідуальних дій під час розіграшу стандартних положень: введення аута, кутового удару, розіграшу штрафних та вільних ударів. Удосконалення навичок пробивання шести- та десятиметрових штрафних ударів	135	Мале

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 34

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Теоретичне заняття - розбір гри. Активний відпочинок. Відновлювальні заходи (сауна, масаж)	90	-
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкості та спритності в ігрових вправах. Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності: передачі, зупинки, обведення, удари в ціль	135	Середнє
	2-ге заняття. Техніко-тактична підготовка: індивідуальні та командні дії в атаці: відкривання, блокування, схрещування. Обведення, вихід на вільний простір, удари по воротах	135	Середнє
Середа	1-ше заняття. Удосконалення колективних тактичних взаємодій за допомогою ігрових вправ. Швидко-силова підготовка: старту з різних вихідних положень, ривки, ведення - удари	90	Середнє
	2-ге заняття. Техніко-тактичні дії в обороні: відпрацювання підстраховки, індивідуальних та командних пересувань. Дії гравців в обороні за стандартних положень. Початок контратакових дій	135	Середнє
	3-тє заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності гравців: зупинки м'яча підшвою, перекоти м'яча. Передачі на місці та в русі різними способами	135	Мале
Четвер	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в ігрових вправах з урахуванням ігрового амплуа. Розвинення спеціальної витривалості з використанням техніко-тактичних завдань	135	Велике
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари, передачі, зупинки, ведення, обведення. Удосконалення колективних тактичних взаємодій: 3 x 3, 4 x 4 та 5 x 5 з обмеженням кількості торкань (без воротарів)	90	Середнє

Продовження табл. 34

День тижня	Переважає спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
	2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості: передачі з флангу, в розріз, стандартні положення. Атаківі дії команди: "на стовпа", розіграш флангових атак, атак "другим" темпом тощо	135	Середнє
Субота	Настанова на гру. Календарна гра	180	Велике
Неділя	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

## 6.8. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки

Таблиця 35

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки  
1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	42
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	30	22	20	20	20	18	18	18	16	18	20	30	250
Спеціальна фізична підготовка	20	24	26	26	20	24	24	22	22	20	28	16	272
Технічна підготовка	24	26	26	26	24	26	28	28	28	28	26	28	318
Тактична підготовка	20	22	22	24	26	26	24	28	28	24	20	22	286
Навчальні та тренувальні ігри	3	2	1	1	4	1	1	1	2	2	4	4	26
Контрольні ігри та змагання	-	3	3	3	-	3	3	3	3	-	-	-	21
Інструкторська та арбітражна практика	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	-	19
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	8
Медичний контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248



Таблиця 36

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки  
2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	42
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	26	22	22	22	22	20	20	18	22	22	20	26	262
Спеціальна фізична підготовка	28	26	28	24	24	26	25	26	22	20	26	24	299
Технічна підготовка	24	28	27	28	26	28	30	30	32	30	32	30	345
Тактична підготовка	24	26	26	30	26	28	28	29	28	26	24	26	321
Навчальні та тренувальні ігри	3	1	2	1	4	1	2	2	2	2	4	4	28
Контрольні ігри та змагання	-	3	3	3	-	3	3	3	3	-	-	-	21
Інструкторська та арбітражна практика	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	-	20
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	8
Медичний контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього	112	112	114	112	112	112	114	112	114	112	112	114	1352

Таблиця 37

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки  
більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	42
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	32	25	22	22	22	24	22	20	24	22	22	28	285
Спеціальна фізична підготовка	28	28	28	26	24	28	28	28	24	20	26	26	314
Технічна підготовка	26	32	33	30	30	32	33	33	33	36	36	30	384
Тактична підготовка	25	26	28	32	29	28	28	30	30	28	28	28	340
Навчальні та тренувальні ігри	3	2	1	2	4	2	2	2	2	4	5	5	34
Контрольні ігри та змагання	-	3	3	3	2	3	3	3	3	-	-	-	23
Інструкторська та арбітражна практика	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	-	20
Поточні та перевідні іспити	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	8
Медичний контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	121	122	121	121	121	121	122	122	121	122	121	121	1456

## **7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

Групи підготовки до вищих досягнень створюються для забезпечення досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, а також підготовки резерву до національних збірних команд України.

Вихованці, які досягли 18-19 років, залишаються у спортивній школі у групах підготовки до вищих досягнень за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням із структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних та міських державних адміністрацій. Вихованці можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно. У разі досягнення вихованцями граничного віку під час навчального року вони мають право продовжити навчання до закінчення поточного навчального року.

### **7.1. Організація та методика відбору**

Відбір на цьому етапі - продовження роботи, яка проводилась на попередньому. Його ефективність визначається переважно такими ж самими чинниками, які, проте, набувають більш специфічної спрямованості. 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 тренувальних навантажень, психічної стійкості у змаганнях.

Під час відбору потрібно враховувати: морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, функціональні можливості організму гравця, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень.

Оцінюючи рівень різних сторін підготовленості, перевагу треба віддавати тим вихованцям, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем за обмеженого використання найпотужніших засобів педагогічного впливу.

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

Особливе значення має оцінка особистісних і психологічних якостей спортсмена: стійкість до стресових ситуацій та здатність настроюватись на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання 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 для комплектування команди. Тут поряд з індивідуальними можливостями гравців на відбір впливають застосовуваний командою тактичний варіант, особливості її техніки й тактики. Не менш важливим 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

Мета підготовки - досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості. Завданнями навчально-тренувального процесу є:

**технічна підготовка** - подальше удосконалення усіх компонентів техніки гри у футзал;

**фізична підготовка** - індивідуалізація загальної та спеціальної фізичної підготовки: 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 футзалі;

**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 для досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібності до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренувань і змагань.

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

Під час планування занять у групах підготовки до вищих досягнень необхідно змінювати співвідношення окремих тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливої значущості набувають питання 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:

удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) - як підґрунтя підвищення швидкісних можливостей;

вироблення економічної та стабільної техніки пересування - як підґрунтя підвищення спеціальної витривалості.

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

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень у групах - кількість:

- тренувальних днів за рік - 260-300;
- тренувальних занять за рік - 360-450;
- змагань за рік - 30-45;
- тренувальних днів на тиждень-5-6;
- занять на день - 1-2.

### **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 рівень опанованих 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

Мета: вирішення головних завдань підготовки спортсменів 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 на 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 змаганнях.

Змагальний період

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, психорегулювальні вправи, відновлювальні заходи, настанова на наступну гру, участь у календарних змаганнях, аналіз проведеної гри.

#### **7.4. Змагальна практика**

Умови проведення змагань у групах підготовки до вищих досягнень:

Термін попередньої підготовки.....	Не менше 1 року за умови складання контрольних нормативів
Кількість ігор на рік.....	30-45
Ранг змагань.....	Змагання різного рівня
Перерва між іграми.....	Не менше 2-3 днів
Вимоги до спортсменів .....	Члени збірної команди України повинні взяти участь у НТЗ та зіграти 1-3 матчі
Вимоги до спортсменів професійних команд .....	Гравці, які входять до складу професійної команди, зобов'язані зіграти у чемпіонатах та на Кубок 15-30 матчів.

#### **7.5. Система контролю за процесом підготовки**

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

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

Спрямованість та зміст контролю за процесом підготовки:

організаційний - ступінь відповідності гравця та команди в цілому до запланованої моделі в даному циклі підготовки;

соціально-психологічний - ступінь психологічної стійкості;

контроль технічної підготовки - кількість та якість виконання технічних прийомів у змагальній діяльності;

контроль фізичної підготовки - визначення підготовленості спортсменів на підставі виконання ними нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, оцінка стану і динаміки спортивної форми та відповідності її до періоду підготовки (табл. 38);

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 - по видах підготовки, відповідність змагальної діяльності окремого гравця та команди в цілому до заданої моделі;

медичний - стан здоров'я, рівень функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактика захворювань.

Таблиця 38

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:	
	18	19 і старші
Загальна фізична підготовка		
Біг 15 м з місця, с	<u>2,3</u> 2,6	<u>2,2</u> 2,5
Біг 30 м, с	<u>4,2</u> 4,5	<u>4,1</u> 4,4
Човниковий біг 10 м х 3, с	<u>8,0</u> 8,2	<u>7,8</u> 8,0
Біг 104 м, с	<u>25,6</u> 28,4	<u>25,4</u> 28,0
Біг 300 м, с	<u>43,0</u> 47,6	<u>42,0</u> 46,4
Тест Купера (12-хвилинний біг), м*	<u>2800</u> 2200	<u>3000</u> 2350
Стрибок у довжину з місця, см	<u>240</u> 210	<u>245</u> 215
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	<u>31</u> 14	<u>32</u> 16
Стрибок угору з місця, см	<u>3</u> 29	<u>38</u> 30
Спеціальна фізична та технічна підготовка		
Біг 30 м з веденням м'яча, с	<u>4,8</u> 5,8	<u>4,7</u> 5,6
Жонгливання м'ячем, к-сть разів	<u>92</u> 73	<u>105</u> <u>85</u>
Ведення м'яча "вісімкаю", с	<u>15,2</u> 15,6	<u>15,0</u> 15,4

\*За наявності технічного обладнання виконується біп-тест (див. додат. 2, норматив 11)

## 7.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки

### Технічна підготовка

Мета: досягти автоматизму в управлінні діями під час виконання технічних прийомів, високої стабільності та варіативності спеціалізованих рухів, прийомів і дій, що складають підґрунтя техніки футболу; послідовно

перетворювати засвоєні прийоми 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 високих швидкостях, покращення маневрування в умовах обмеженого майданчику в футзалі в ігрових ситуаціях.

Засоби підготовки:

загальна фізична підготовка - різні види бігу по майданчику або на дистанції для прискореного пересування з різною швидкістю, плавання, спеціальні вправи, вправи з обтяженнями та спортивні ігри;

спеціальна фізична підготовка - виконання вправ з м'ячем зі зміною темпу руху, ритму, умов моделювання змагальної діяльності, вправ з використанням повторного, перемінного, інтервального та ігрового методів, контрольне виконання ігрових завдань, участь у контрольних та офіційних іграх.

Концепція гравця в футзалі визначається рівнем гармонійного розвитку фізичних якостей, функціональної, психологічної та технічної підготовленості, передбачає рівновагу фізичних та духовних сил спортсмена. Створюється шляхом застосування великого обсягу різноманітних тренувальних навантажень за наявності достатнього часу на відновлення сил, раціонального режиму та збалансованого харчування.

### **Тактична підготовка**

Мета: подальше поглиблене удосконалення індивідуальних, групових та командних дій у нападі та захисті з доведенням їх рухової виразності до рівня динамічного стереотипу. Цей етап підготовки передбачає навчання спортсменів практичного використання отриманих знань з тактичної підготовки. Індивідуальна тактика доводиться до вищої майстерності. Розробляються та опрацьовуються нові варіанти тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу команд.

Спортсмени вчаться оперативному прийняттю тактичних рішень в умовах динамічної зміни ігрової ситуації. Обов'язково використовується завчасне тренування запланованого варіанту тактичних дій - на тренувальних заняттях і в контрольних іграх. Завершенням підготовки є детальний аналіз участі в змаганнях.

### **Психологічна підготовка**

Особливості: визнання спортсмена як професіонала, здатного відстоювати честь школи, країни; виступи у змаганнях за великої кількості глядачів; своєрідність соціально-психологічних умов діяльності, коли підготовку здійснює група фахівців; накопичення психічного стомлення через постійне перенавантаження.

Мета: виховання спеціальних якостей та психічної стійкості; формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів.



Завдання: облік психологічних чинників на етапі планування підготовки; профілактика психічного перенапруження; розробка та впровадження програм психологічної реабілітації гравців та програм психологічного забезпечення їх виступів у відповідальних змаганнях; удосконалення комунікативної компетенції спортсменів; психологічне забезпечення щодо вдосконалення спортивної кар'єри.

Використовуються методи психологічної діагностики, психорегульоване тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

### **Теоретична підготовка**

Додатково застосовуються лекції 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.

Програмно-тематичні питання з теоретичної підготовки:

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

### **Навчально-методична підготовка. Система арбітражу з футзалу**

Вихованці беруть участь у проведенні навчально-тренувальних занять з усіма навчальними групами на окремих навчальних місцях, а також арбітражу під час шкільних змагань.

## **7.7. Орієнтовні моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)**

Перехідний період - активний відпочинок.

Завдання: зберегти досягнутий рівень функціональної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості (табл. 39).

Таблиця 39

Орієнтована 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

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 6 занять):			
		1-й	2-й	3-й	4-й
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 год.	12 год.	12 год.	12 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 буде складати: 80 % з м'ячем і 20 % без м'яча. Кожен сьомий день - пасивний відпочинок з використанням фізіотерапевтичних, гідротерапевтичних і бальнеологічних засобів відновлення.

### Підготовчий період

Загальнопідготовчий етап

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. 40).

Таблиця 40

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

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять):			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Координаційна складність	З єдиноборствами	30	30	30	30
	Без єдиноборств	70	70	70	70
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 год.	16 год.	16 год.	16 год.
	Вечірнє заняття 60 хв.				

Спеціально-підготовчий етап

Завдання:

1. Подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму спортсменів.

2. Удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних (табл. 41).

Таблиця 41

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
Координаційна 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

Продовження табл. 41

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять):			
		1-й	2-й	3-й	4-й
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. Вечірнє заняття 90 хв.	16 год.	16 год.	16 год.	16 год.

Передзмагальний етап

Завдання:

1. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах, наближених до змагань (табл. 42).

Таблиця 42

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	30	30
	Без м'яча	50	40	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
Координаційна складність	З єдиноборствами	30	30	30	30
	Без єдиноборств	70	70	70	70
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 30 хв. Вечірнє заняття 90 хв.	16 год.	16 год.	16 год.	16 год.

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять):			
		5-й	6-й	7-й	8-й
Спеціалізованість	З м'ячем	70	60	30	30
	Без м'яча	30	40	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
Координаційна складність	З єдиноборствами	30	30	30	30
	Без єдиноборств	70	70	70	70
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 30 хв. Вечірнє заняття 90 хв.	16 год.	16 год.	16 год.	16 год.

Змагальний період

Завдання:

1. Досягти та зберегти найвищий рівень тренуваності.
2. Максимально реалізувати можливості команди в досягненні спортивного результату (табл. 43).

Таблиця 43

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень  
у змагальному періоді, %

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (20 днів, 40 занять):				
		1-4-й	5-6-й	9-12-й	13-16-й	17-20-й
Спеціалізованість	З м'ячем	80	80	80	80	80
	Без м'яча	20	20	20	20	20
Спрямованість	Комплексна	30	40	40	40	50
	Швидкісно-силова	30	20	20	20	25
	Швидкісна витривалість	30	35	35	35	20
	Загальна витривалість	10	5	5	5	5
Координаційна складність	З єдиноборствами	60	70	70	70	60
	Без єдиноборств	40	30	30	30	40

Продовження табл. 43

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (20 днів, 40 занять):				
		1-4-й	5-6-й	9-12-й	13-16-й	17-20-й
Інтенсивність	59-65% МСК	5	5	5	5	5
	66-71% МСК	30	25	25	25	25
	74-79% МСК	30	30	30	30	30
	83-87% МСК	20	20	20	20	30
	93-100% МСК	15	20	20	20	10
Величина	Мала	-	-	-	-	5
	Середня	50	50	50	40	45
	Велика	10	10	10	10	10
	Ігрова	40	50	50	50	40
Обсяг роботи	Ранкове заняття 30 хв.	53 год.	53 год.	53 год.	53 год.	53 год.
	Вечірнє заняття 90 хв.					

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

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

Результати досліджень споживання кисню під час виконання різноманітних тренувальних навантажень гравцями дозволили визначити залежність між частотою серцевих скорочень та інтенсивністю роботи:

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

Величину навантаження можна визначити після помноження часу роботи на середню частоту серцевих скорочень під час виконання вправ. Незалежно від спрямованості слід розрізняти три основні види навантажень і відповідні їм пульсові зони, ударів за 90 хв.:

- мале навантаження.....8100;
- середнє навантаження.....8100-14400;
- велике навантаження.....більше 14400;
- Ігрове навантаження визначається як велике.

,

## 7.8. Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки

Таблиця 44

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	60
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	26	22	22	22	20	22	22	24	22	22	22	26	272
Спеціальна фізична підготовка	32	34	31	32	28	29	32	34	34	30	30	34	380
Технічна підготовка	34	36	36	38	39	36	36	34	36	34	37	33	429
Тактична підготовка	30	34	36	34	36	38	36	36	34	34	38	34	420
Навчальні та тренувальні ігри	4	3	2	1	2	2	2	2	2	4	4	4	32
Контрольні ігри та змагання	-	3	4	4	3	4	4	3	3	-	-	-	28
Інструкторська та арбітражна практика	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	23
Поточні та перевідні іспити	4	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	10
Медичний контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	10
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього :	140	139	138	138	139	138	139	140	138	139	138	138	1664

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: Метод. пособие /С.Н.Андреев, В.С.Левин. - Липецк: Арес, 2004. - 496с.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: Уч. пособие /В.В.Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 112 с.
3. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Метод. пособие /К.Л.Вихров, А.В.Дулибский. - К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. - 192 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. - 294 с.
5. Воронова В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе /В.И.Воронова. - К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. - 138 с.
6. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник /В.І.Воронова. - К.: Олімпійська література, 2007.- 298 с.
7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов /М.А.Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006. - 272 с.
8. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе /В.М.Костюкевич. - Винница: Планер, 2013. - 194 с.
9. Левчук В.С. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: Метод. посібник. Л.: Українські технології, 2006. - 116 с.
10. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев, В.С.Левин, К.В.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.,: ил.
- 11.Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсмена /М.Я. Набатникова. - М.: Физическая культура и и спорт, 1987. - 250 с.
- 12.Николаев Д.С. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: Методические указания для специализации "Футбол" /Д.С. Николаев, В.А. Шальнов. - Ульяновск: УЛГТУ, 2008. - 41 с.
- 13.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение /В.Н.Платонов - К.: Олімпійська література. 2004. - 804 с.
- 14.Романенко А.Н. Книга тренера по футболу /А.Н.Романенко, О.Н.Джус, М.Е.Догадин. - К.: Здоров'я, 1988. - 254 с.
- 15.Смульский В.Л. Питание в системе подготовки спортсменов /В.Л.Смульский, В.Д.Моногаров, М.М.Булатова. - К.: Олімпійська література, 1996. - 266 с.



- 16.Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система підготовки /С.Ю.Тюленьков, А.А. Федоров. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 86 с.
- 17.Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Монография. - Днепропетровск: Инновация, 2012. - 302 с.
- 18.Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /В.Г.Авраменко, В.І.Гончаренко, О.М.Джус та ін. - К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. - 105 с.
- 19.Юний футболист: Уч. пособие для тренеров /Под общей редакцией А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. - М.: ФИЗ, 1983. - 254 с.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### Плани-конспекти занять

Орієнтовний план-конспект  
навчально-тренувального заняття з футзалу для команди  
групи початкової підготовки (1-й рік навчання) ДЮСШ \_\_\_\_\_

Завдання:

1. Ознайомити вихованців з правилами особистої та громадської гігієни.
2. Навчити техніки виконання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
3. Закріпити техніку виконання зупинки м'яча під подошву.
4. Сприяти розвитку спритності.

Дата, час проведення \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Інвентар: м'ячі, фішки, маніжки

Зміст заняття	Тривалість	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина - 14'-15'		
Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття	30''-1'	
Правила особистої та громадської гігієни	4'-5'	
Ходьба	20''-25''	На внутрішній, зовнішній стороні стопи, на носках
Біг	1'-1,5'	В повільному темпі
Ходьба	20''-25''	Поступове зменшення швидкості
Загальнопідготовчі вправи на місці	2'-2,5'	Вправи для верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок
Загальнопідготовчі вправи в русі	1,5'-2'	Колові рухи верхніми кінцівками, повороти, нахили тулуба, махи нижніми кінцівками
Спеціально-підготовчі вправи в русі	2'-2,5'	Різноманітні інтенсивні бігові вправи
Ходьба	25''-30''	Поступове зменшення інтенсивності
II. Основна частина - 40'-41'		
Жонгливання м'ячем	3,5'-4'	У трійках, не менше п'яти торкань.

		Після передачі партнеру перекид вперед, назад
Рухлива гра "Квач"	3'-3,5'	
Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи: по нерухомому м'ячу з 5-6 м розбігу після ведення м'яча 5-6 м після передачі партнера з наступним ударом по воротах	4'-4,5' 3'-3,5' 7'-7,5'	У парах, відстань між гравцями 8-10 м. Зупинка м'яча під підшву. У парах, відстань між гравцями 15-20 м. Після зупинки м'яча під підшву - жонгливання м'ячем 4-5 рази
Ігрова вправа	18'-19'	Три тайми по 5 хв. з 1,5-хвилинними перервами, під час яких - жонгливання м'ячем
III. Заключна частина - 4'-5'		
Біг	1'-1,5'	Повільний темп
Ходьба	30''-35''	Поступове зменшення темпу
Вправи на відновлення	1'-1,5'	
Домашні завдання	1'-1,5'	

Дата \_\_\_\_\_

Підпис тренера

Зауваження щодо проведеного заняття:

Орієнтовний план-конспект  
навчально-тренувального заняття з футзалу для команди  
групи попередньої базової підготовки ДЮСШ \_\_\_\_\_

Завдання:

1. Ознайомити вихованців із змінами у правилах гри у футзал.
2. Навчити техніки виконання удару по м'ячу середньою частиною підйому.
3. Закріпити групові взаємодії гравців у нападі під час виконання штрафних і вільних ударів.
4. Сприяти розвитку сили.

Дата, час проведення \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Інвентар: м'ячі, фішки, маніжки

Зміст заняття	Тривалість	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина - 22'-23'		
Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття	30''-1'	
Зміни у правилах гри у футзал	4'-5'	
Ходьба	30''-35''	На внутрішній, зовнішній стороні стопи, на носках
Біг	1,5'-2'	У повільному темпі
Ходьба	25''-30''	Поступове зменшення швидкості
Загальнопідготовчі вправи на місці	8'-9'	Вправи для верхніх кінцівок, повороти, нахили тулуба, для нижніх кінцівок
Загальнопідготовчі вправи в русі	3'-3,5'	Вправи для верхніх кінцівок, тулуба
Спеціально-підготовчі вправи в русі	4'-4,5'	Інтенсивні бігові вправи
Ходьба	30''-35''	Поступове зменшення інтенсивності
II. Основна частина - 62'-63'		
Удар по м'ячу середньою частиною підйому: після ведення м'яча; після гри з партнером у "стінку"	12'-13'	З центрального кола ігрового майданчика, не доходячи до 10-метрової позначки. Силовий удар по воротах, які захищає воротар
Удар по воротах під час виконання штрафних і вільних ударів з різних позицій поблизу штрафного майданчика	14'-15'	Від перетину центральної та бокової ліній ігрового майданчика гравець спрямовує м'яч партнеру в районі 10-метрової позначки. Отримавши від нього передачу, виконує максимально сильний удар по воротах - почергово правою, лівою ногою з різних сторін
Навчальна гра	19'-20'	Зараховується м'яч забитий у ворота середньою частиною підйому
III. Заключна частина - 4'-5'		
Біг	1'-1,5'	У повільному темпі
Ходьба	30''-35''	Поступове зменшення темпу
Вправи на відновлення	1'-1,5'	
Домашні завдання	1'-1,5'	

Дата \_\_\_\_\_

Підпис тренера

Зауваження щодо проведеного заняття:

Орієнтовний план-конспект  
навчально-тренувального заняття з футзалу для спеціально-підготовчого етапу  
команди групи спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ \_\_\_\_\_

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання ударів та зупинок м'яча різними способами.
2. Закріпити взаємодії гравців у нападі під час виконання кутових та штрафних ударів.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Дата, час проведення \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Інвентар: м'ячі, стійки, маніжки

Зміст заняття	Тривалість	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина - 22'-23'		
Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття	30''-1'	
Ходьба	30''-35''	На внутрішній, зовнішній стороні стопи, на носках
Біг	2'-2,5'	У повільному темпі
Ходьба	30''-35''	Поступове зменшення швидкості
Загальнопідготовчі вправи на місці	8'-9'	Вправи для верхніх кінцівок, повороти, нахили тулуба, для нижніх кінцівок
Загальнопідготовчі вправи в русі	4'-4,5'	Вправи для верхніх кінцівок, тулуба
Спеціально-підготовчі вправи в русі	5'-5,5'	Інтенсивні бігові вправи
Ходьба	40''-45''	Поступове зменшення інтенсивності
II. Основна частина - 62'-63'		
Біг	15 м x 5	Виконується в трійках. Гравець №3 знаходиться на протилежній боковій лінії майданчика від гравців №1 та №2. Гравець №1 на максимальній швидкості біжить до гравця №3, який після торкання біжить до гравця №2, а той передає естафету гравцю №1
Передачі та зупинки м'яча різними способами	2,5'-3'	У трійках; відстань між партнерами 5-6 м
Ведення і передача м'яча різними способами, зупинка м'яча під подошву	15 м x 5	Умови виконання ті ж самі, що і в попередній вправі. Не менше 4 торкань м'яча під час ведення

Жонглювання м'ячем	2,5'-3'	У трійках; після 4-5 торкань м'яча - передача партнеру
Передача м'яча внутрішньою частиною підйому для зупинки його бедром	15м х 5	Умови виконання ті ж самі, що і в попередніх вправах. Удар по нерухомому м'ячу
Передачі та зупинки м'яча різними способами	2,5'-3'	У трійках; відстань між партнерами 8-9 м
Передача м'яча середньою частиною підйому для зупинки його під підощву	15м х 5	Умови виконання ті ж самі, що і в попередніх вправах. Удар по нерухомому м'ячу
Жонглювання м'ячем	2,5'-3'	У трійках; після 4-5 торкань м'яча - передача партнеру для зупинки його грудьми
Передача м'яча зовнішньою частиною підйому для зупинки його грудьми	15 м х 5	Умови виконання ті ж самі, що і в попередніх вправах. Удар по нерухомому м'ячу
Жонглювання, передачі та зупинки м'яча різними способами	2,5'-3'	У трійках; відстань між партнерами 5-6 м
Удари по м'ячу різними способами: після обведення стійок	4'-5'	Рухаючись від центрального кола ігрового майданчика, гравець оццює три стійки, які знаходяться на відстані 2,5 м одна від одної. Від 10-метрової позначки виконується удар по воротах різними способами правою, лівою ногами
після гри з партнером у "стінку"	6'-7'	Гравець з м'ячем знаходиться на відстані 6-7 м від кута ігрового майданчика, поблизу бокової лінії. Виконавши передачу м'яча партнеру в район центрального кола за допомогою гри у "стінку", оббігає стійку і виконує удар по воротах
після виконання кутових і штрафних ударів	9'-10'	Вправа виконується з правої, а потім з лівої сторони майданчика при зміні гравців. У четвірках виконуються різні варіанти розіграшу кутових і штрафних ударів
Навчальна гра	12'-13'	Три-чотири четвірки, по чергово змінюючись, виконують різні завдання
III. Заклучна частина - 4'-5'		
Біг	1'-1,5'	У повільному темпі

Ходьба	30''-35''	Поступове зменшення темпу
Вправи на відновлення	1'-1,5'	
Стретчинг	1,5'-2'	Вправи для розтягування передніх, задніх м'язів бедра
Домашні завдання	1'	

Дата \_\_\_\_\_

Підпис тренера

Зауваження щодо проведеного заняття:

Додаток 2

## **Зміст та методика проведення контрольних та перевідних нормативів**

### Загальна фізична підготовка

1. Біг 15 м. Виконується з високого старту. Секундомір вмикається за першим рухом спортсмена.
2. Біг 30 м (аналогічно до вимог під час бігу на 15 м).
3. Човниковий біг 6 м x 5. На відстані 6 м одна від одної визначаються лінія старту та лінія розвороту. За сигналом спортсмен починає рух та пробігає визначену дистанцію 5 разів. За зміни напрямку руху обидві ноги спортсмена повинні пересікти лінію розвороту та лінію старту.
4. Човниковий біг 10 м x 3. Виконується за тими ж самими вимогами, що і попередній.
5. Біг 104 м. Лінією старту є лінія воріт. Спортсмен за сигналом виконує ривок до 6-метрової позначки. Розвернувшись на 180°, він повертається до лінії старту. Здійснивши розворот на 180°, спортсмен рухається до 10-метрової позначки і повертається (розвернувшись на 180°) до лінії воріт. Після цього біжить до середньої лінії поля (20 м) і повертається назад після розвороту. Далі спортсмен здійснює ривок до 10-метрової позначки, повертається до лінії старту. Останньою дистанцією під час виконання вправи є 6-метровий відрізок, який спортсмен виконує туди й зворотно. Добігши до будь-якої позначки, спортсмен повинен торкнутися її ногою. Час виконання вправи фіксується у момент перетину лінії воріт після останнього 6-метрового відрізка.
6. Стрибок у довжину з місця. Спортсмен займає вихідне положення на лінії (ноги на ширині плечей). Не роблячи заступу, він виконує декілька махів руками та з силою відштовхнувшись махом рук знизу вгору здійснює стрибок. Спортсмену надаються три спроби. Зараховується кращий результат.
7. Стрибок у висоту з місця. Виконується поштовхом двох ніг. Для вимірювання результату застосовується пристрій В.М. Абалакова. Стрибок

виконується з вихідного положення напівприсіду з махом рук. Надаються три спроби. Зараховується кращий результат.

8. Віджимання в упорі лежачи. Норматив приймається за загальноприйнятою методикою.

9. Біг 300 м. Тест проводиться на стадіоні або в легкоатлетичному манежі. Результат вимірюється за загальноприйнятою методикою.

10. Тест Купера. Проводиться на стадіоні або в легкоатлетичному манежі протягом 12 хв. Фіксується дистанція, яку спортсмен пробіжить за визначений час.

11. Біп-тест. Проводиться у залі, де спортсмени пробігають 20 м вперед і назад згідно з рівнями акустичних сигналів. Спортсмен починає тест з маленького рівня, де по черзі з відпочинком проходить відрізки за певний час. Потім настає наступний рівень, де кількість відрізків на рівні збільшується, а час проходження відрізка зменшується і підвищується швидкість бігу. Гравець повинен пересікти кожен відстань 20 м до звукового сигналу або чекати сигналу до повороту і бігти назад. Кількість відрізків залежить від рівня та дозується згідно табл. 1. Коли спортсмен не в змозі досягти наступний рівень перед звуковим сигналом, то тест завершується.

За відсутності технічних можливостей проведення біп-тесту проводиться тест Купера.

Таблиця 1

Біп-тест. Методика визначення навантаження та результатів

Рівень	Повторення бігу на 20 м	Швидкість, км/год.	Тривалість повторення, с	Тривалість рівня, с	Час про бігання дистанції:	
					дистанція, м	хв. с
1	7	8	9	63	140	1.03,0
2	8	9	8	67,8	300	2,07,0
3	8	9.5	7.58	64	460	3.08,0
4	9	10	7.2	60,64	640	4.12,0
5	9	10.5	6.86	64,8	820	5.14,0
6	10	11	6.55	61,74	1,020	6.20,0
7	10	11.5	6.26	65,5	1,220	7.22,0
8	11	12	6	62,6	1,440	8.28,0
9	11	12.5	5.76	66	1,660	9.31,0
10	11	13	5.54	63,36	1,880	10.32,0
11	12	13.5	5.33	60,94	2,120	11.36,0
12	12	14	5.14	63,96	2,360	12.38,0
13	13	14.5	4.97	61,68	2,620	13.43,0
14	13	15	4.8	64,61	2,880	14.45,0
15	13	15.5	4.65	62,4	3,140	15.46,0
16	14	16	4.5	60,45	3,420	16.49,0
17	14	16.5	4.36	63	3,700	17.50,0
18	15	17	4.24	61,04	4,000	18.54,0
19	15	17.5	4.11	63,6	4,300	19.56,0
20	16	18	4	61,65	4,620	21.00,00
21	16	18.5	3.89	64	4,940	22.03,0



Таблиця 2

## Вікові результати для пробігання біп-тесту

Вік, років	Дуже погано	Погано	Задовільно	Вище середнього	Добре	Дуже добре	Відмінно
<b>Чоловіки</b>							
12-13	Менше 3/3	3/4-5/1	5/2-6/4	6/5-7/5	7/6-8/8	8/9-10/9	Більше 10/9
14-15	Менше 4/7	4/7-6/1	6/2-7/4	7/5-8/9	8/10-9/8	9/9-12/2	Більше 12/2
16-17	Менше 5/1	5/1-6/8	6/9-8/2	8/3-9/9	9/10-11/3	11/4-13/7	Більше 13/7
18-25	Менше 5/2	5/2-7/1	7/2-8/5	8/6-10/1	10/2-11/5	11/6-13/10	Більше 13/10
<b>Жінки</b>							
12-13	Менше 2/6	2/6-3/5	3/6-5/1	5/2-6/1	6/2-7/4	7/5-9/3	Більше 9/3
14-15	Менше 3/3	3/4-5/2	5/3-6/4	6/5-7/5	7/6-8/7	8/8-10/7	Більше 10/7
16-17	Менше 4/2	4/2-5/6	5/7-7/1	7/2-8/4	8/5-9/7	9/8-11/10	Більше 11/11
18-25	Менше 4/5	4/5-5/7	5/8-7/2	7/3-8/6	8/7-10/1	10/2-12/7	Більше 12/7

Примітка. Результат кожного спортсмена (табл. 2) отримується у вигляді б/3, де у чисельнику (б) - рівень (стовпець 1 у табл.1), а у знаменнику (3) кількість відрізків (стовпець 2 у табл.1). Тобто, якщо гравець 12 років виконав тест на б/3, він отримує задовільну оцінку.

Спеціальна підготовка

1. Жонгливання м'яча ногами. Вихованці груп початкової підготовки 1-го та 2-го років навчання (6-8 років) виконують вправу в довільній формі, не дотримуючись почерговості ударів правою (лівою) ногою.

Вихованці 9 років і старші виконують вправу почергово правою та лівою ногами. Удари, які виконані двічі однією ногою, зараховуються як один удар.

Надаються три спроби. Зараховується кращий результат.

2. Біг 30 м з веденням м'яча. Спортсмен займає позицію на лінії старту з м'ячем. За сигналом веде м'яч до фінішу, при цьому він має торкнутися м'яча ногою не менше 3 разів. Ведення здійснюється будь-яким способом. Вправа вважається завершеною, коли спортсмен перетне лінію фінішу разом з м'ячем. Надаються дві спроби. Зараховується кращий результат.

3. Ведення м'яча по лінії штрафного майданчика. Спортсмен з м'ячем стає у вихідне положення на перетині кордонів штрафного майданчика та лінії воріт. За сигналом він починає ведення м'яча підшвою правої (лівої) ноги по лінії штрафного майданчика до перетину кордонів штрафного майданчика та лінії воріт з іншого боку. Як тільки м'яч перетне дану точку, гравець розвертається і розпочинає аналогічне пересування з веденням м'яча іншою

(правою/лівою) ногою. Як тільки він повертається у точку старту, фіксується час проходження дистанції. Норматив - зарахований, якщо спортсмен покращив динаміку виконання вправи (кращий результат у другій спробі).

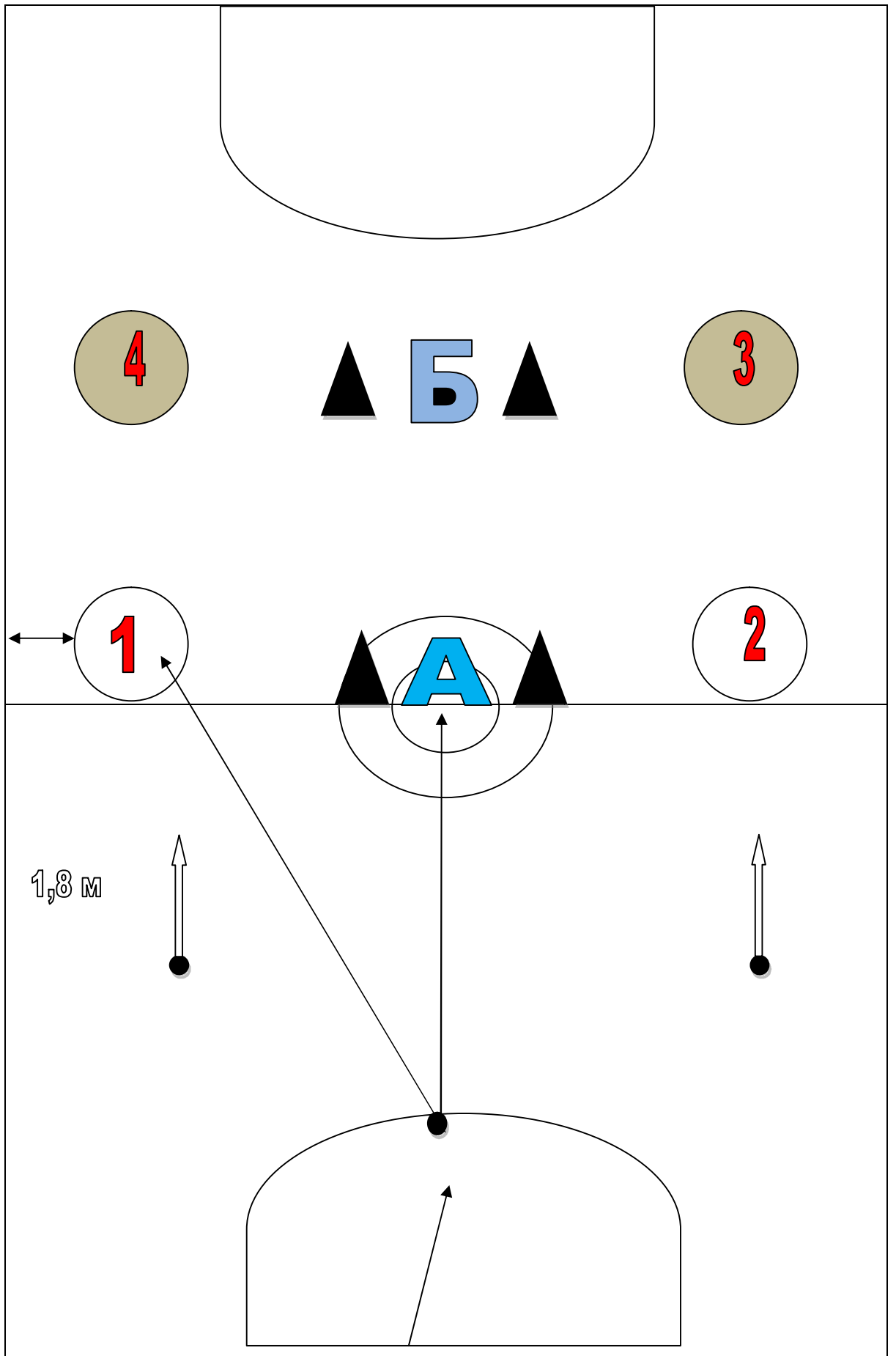
4. Ведення м'яча "вісімкаю". На майданчику стійками визначається квадрат зі стороною 10 м. Ще одна стійка встановлюється в середині квадрату. За сигналом спортсмен веде м'яч від стійки 1 до стійки 5. Після її обведення він прямує до стійки 2, оббігає її із зовнішньої сторони та рухається до стійки 3. Обвівши стійку 3 із зовнішньої сторони, рухається до стійки 5. Обігнувши стійку 5 з іншої сторони, спортсмен рухається до стійки 4 та після її обведення рухається до стійки 1, де і фінішує. Ведення здійснюється тільки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Зараховується час виконання вправи. Надаються дві спроби. Тест зараховується, якщо під час виконання другої спроби демонструється кращий результат.

5. Оббігання стійок і удар в ціль. На ігровому майданчику по прямій лінії, яка з'єднує середину центральної лінії майданчика і точку для пробиття 6-метрових ударів, через кожні 2 м встановлюються 4 стійки (конуси). Ворота діляться планкою (паралельно поверхні майданчика) на дві рівні частини. Таким чином в нижній частині воріт створюються два рівних сектори (1,5 м x 1 м) - А і Б. На відстані 6 м від лінії воріт встановлюється м'яч.

Спортсмен займає вихідне положення на центральній лінії майданчика, за сигналом оббігає стійки (конуси) "змійкою" і з розбігу пробиває по м'ячу, спрямовуючи його у той сектор, який вкаже тренер. Тренер подає команду в той момент, коли спортсмен оббігає останню стійку (конус). У ході тесту спортсмен виконує по 3 удари правою і лівою ногами. Зараховується кількість точних попадань. Тестування проводиться у віковій категорії 8-11 років. Тренер за необхідності може вводити цей тест і у більш старшій віковій категорії.

6. Кидок м'яча в ціль (для воротарів, мал. 1). Спортсмен виконує два варіанти вправи. Перший варіант: кидок здійснюється рукою знизу (викатування). Спортсмени 12-15 років спрямовують м'яч низом у ворота шириною 2 м (А), складені зі стійок в середині ігрового майданчика. Для спортсменів 16-18 років такі ворота (Б) встановлюються на лінії 10-метрової позначки протилежної половини майданчика. Кидок здійснюється зі штрафного майданчика. Допускається розбіг не більше трьох кроків. Спортсмен виконує 6 кидків. Зараховується кількість точних попадань.

Другий варіант: кидок однією рукою від плеча (або збоку). Спортсмени 12-15 років кидають м'яч верхом у круги 1 та 2 діаметром 2,5 м (див. мал. 1). Спортсмени 16-18 років кидають м'яч у круги 3 та 4. Кожен спортсмен виконує 4 кидки в кожний круг. Під час виконання вправи м'яч має пролетіти вище стійки (1,8 м), яка встановлюється на середині дистанції від лінії штрафного майданчика та цілі (круга). Враховується кількість точних попадань. У віці 12-13 років вимога дотримання висоти (1,8 м) не застосовується.



Мал. 1

7. Удар м'ячем в ціль. При проведенні тесту застосовується така ж сама розмітка, як у тесті 6 (див. мал. 1).

Спортсмени 12-15 років, зробивши 2-3 кроки розбігу, виконують по 3 удари в кожному з трьох цілей: ворота А та круги 1 і 2; спортсмени 16-18 років - у ворота Б та круги 3 і 4. Удар здійснюється по нерухомому м'ячу, розташованому на 6-метровій позначці. Удари у ворота А виконуються низом, в круги 1 та 2 - верхом. При цьому під час ударів в круги 1 і 2 м'яч повинен пролетіти над стійкою (1,8 м), розташованою на середині відстані між кругом та 6-метровою позначкою (враховується з 14 років). Зараховується загальна кількість влучень. Аналогічні вимоги для спортсменів 16-18 років: ворота - Б, круги 3 і 4.

## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ .....	3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки .....	3
1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки .....	5
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки спортсменів у фут залі .....	6
1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у фут залі .....	10
1.4. Структура тренувального процесу у фут залі .....	11
1.5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності .....	18
1.6. Вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки ..	22
2. Режим роботи та наповнення навчальних груп .....	24
3. Організація навчально-тренувального процесу .....	25
3.1. Планування процесу підготовки .....	27
3.2. Структура навчально-тренувального заняття .....	27
3.3. Зміст тренувального процесу .....	28
4. Групи початкової підготовки .....	29
4.1. Загальна характеристика спортивного відбору в системі багаторічної підготовки у фут залі .....	30
4.2. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки .....	31
4.3. Підготовка .....	31
4.4. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки .....	32
4.5. Змагальна практика .....	33
4.6. Система контролю за процесом підготовки .....	34
4.7. Основний програмний матеріал з видів підготовки .....	36
4.8. Орієнтовні моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли) .....	39
4.9. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки .....	42
5. Групи попередньої базової підготовки .....	46
5.1. Організація та методика відбору .....	46
5.2. Підготовка .....	46
5.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки .....	47
5.4. Змагальна практика .....	48
5.5. Система контролю за процесом підготовки .....	49
5.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки .....	50
5.7. Орієнтовні моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли) .....	55
5.8. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки .....	58
6. Групи спеціалізованої базової підготовки .....	62
6.1. Організація та методика відбору .....	62
6.2. Підготовка .....	63
6.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки .....	63
6.4. Змагальна практика .....	64
6.5. Система контролю за процесом підготовки .....	65
6.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки .....	67

	Стор.
6.7. Орієнтовні моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли) .....	69
6.8. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки .....	79
7. Групи підготовки до вищих досягнень .....	83
7.1. Організація та методика відбору .....	83
7.2. Підготовка .....	84
7.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки .....	85
7.4. Змагальна практика .....	86
7.5. Система контролю за процесом підготовки .....	86
7.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки .....	87
7.7. Орієнтовні моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли) .....	89
7.8. Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки .....	95
Література .....	96
Додатки .....	98

# ФУТЗАЛ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж