



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА НА ГОД ДЛЯ ГРУППЫ 13-16 ЛЕТ

- Продолжительность тренировочного занятия: 60-90 минут**
- Общее количество тренировочных занятий в год: от 72 до 108**
- Данный этап обучения рассчитан на детей от 13 до 16 лет и включает в себя 4 тренировочных сезона. Все тренировочные занятия разработаны по принципу «от простого к сложному», то есть имеют логическую последовательность в течение всего года. На протяжении отдельного тренировочного года требования к ученикам и сложность упражнений постепенно возрастают.
- Если ученик начинает занятия не с начала сезона и его уровень подготовки отстает от общего уровня группы, то ему предлагаются дополнительные занятия по индивидуальной программе (1 на 1 с тренером).

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ТЕХНИКА	Контроль мяча	Передача мяча	Дриблинг	Игра головой	Контроль мяча	Передача мяча	Дриблинг	Удар	Игра головой	ФУТБОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ (ЛЕТО)		
		Прием мяча	Удар	Ведение единоборств		Прием мяча			Ведение единоборств			
ФИЗИКА	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная ловкость			
	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Быстрота			
	Взрывная сила	Взрывная сила	Взрывная сила	Взрывная сила	Взрывная сила	Взрывная сила	Взрывная сила	Взрывная сила	Взрывная сила			
ТЕОРИЯ	Фазы игры	Фазы игры	Фазы игры	Фазы игры	Тактические схемы	Тактические схемы	Тактические схемы	Тактические схемы	Тактические схемы			
ПСИХОЛОГИЯ	Самообладание	Самодисциплина	Самообладание	Самодисциплина	Самообладание	Самодисциплина	Самообладание	Самодисциплина	Самообладание			
ТАКТИКА	Командная тактика в атаке и обороне	Командная тактика в атаке и обороне	Командная тактика в атаке и обороне	Командная тактика в атаке и обороне	Командная тактика в атаке и обороне	Командная тактика в атаке и обороне	Командная тактика в атаке и обороне	Командная тактика в атаке и обороне	Командная тактика в атаке и обороне			
МЫШЛЕНИЕ	Анализ игровых ситуаций	Передача мяча	Анализ игровых ситуаций	Анализ игровых ситуаций	Анализ игровых ситуаций	Анализ игровых ситуаций	Анализ игровых ситуаций	Анализ игровых ситуаций	Анализ игровых ситуаций			
ТЕСТИРОВАНИЕ				Физическая подготовка					Физическая подготовка			
				Техническая подготовка					Техническая подготовка			
КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ	Оценка дисциплины и выполнения заданий	Оценка дисциплины и выполнения заданий	Оценка дисциплины и выполнения заданий	Анализ и оценка навыков ученика по 5 компонентам	Оценка дисциплины и выполнения заданий	Оценка дисциплины и выполнения заданий	Оценка дисциплины и выполнения заданий	Оценка дисциплины и выполнения заданий	Анализ и оценка навыков ученика по 5 компонентам			
СОРЕВНОВАНИЯ		Игровая тренировка	Игровая тренировка	Игровая тренировка		Игровая тренировка	Игровая тренировка	Игровая тренировка	Игровая тренировка			
		Чемпионат	Чемпионат	Чемпионат		Чемпионат	Чемпионат	Чемпионат	Чемпионат			
ФУТБОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ					ФУТБОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ (ЗИМА)							

В КОНЦЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (В МАЕ МЕСЯЦЕ), УЧЕНИКУ ВРУЧАЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫЙ СЕРТИФИКАТ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЙ ОБ УСПЕШНОМ ПРОХОЖДЕНИИ ДАННОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ В "ШКОЛЕ МЯЧА". СЕРТИФИКАТ ВРУЧАЕТСЯ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ УЧЕНИК ПОСЕТИЛ НЕ МЕНЕЕ 40 ЗАНЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА.

1. Если ученик быстро прогрессирует или наоборот, отстает от общего уровня группы, то тренер вправе перевести данного ученика на другой этап обучения (в другую группу), соответствующий его показателям развития.

2. При определении на какой этап обучения назначить ученика (в какую группу), решающим критерием является текущий уровень подготовки ребенка, а не его возраст.
3. Программа обучения разработана таким образом, чтобы каждый новый ученик смог овладеть всем арсеналом футбольных приемов, не зависимо от своего возраста и месяца начала занятий. Это возможно за счет того, что изучаемые элементы повторяются на протяжении всего тренировочного года.

4. Данная система годовой подготовки позволяет осваивать новый материал, закрепляя уже пройденный.