

УТВЕРЖДЕНО

решением экспертного совета регионального Центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Московской области (в структуре автономной некоммерческой общеобразовательной организации «Областная гимназия им. Е.М. Примакова»)

от « 01 » сентября 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНОО
«Областная гимназия им. Е.М. Примакова»



М.О. Майсурадзе

2020 г.

Интенсивная профильная программа по футболу регионального Центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Московской области (до 01 сентября 2021 года)

Направление

Спорт (Футбол)

Целевая аудитория

Спортивно одаренные футболисты, отобранные на основании утвержденных критериев.

Пояснительная записка

Интенсивная профильная программа по футболу регионального Центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Московской области (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта РФ от 19.01.2018 № 34.

Нормативные правовые акты

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых актов:

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 № 34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказ Минздрава РФ от 01.03.2016 № 134н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне»;

– Правила вида спорта «футбол», утверждены Приказом Минспорта РФ от 15.08.2016 № 965;

– Правила игры в футбол, разработанные Международным советом футбольных ассоциаций;

– Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года».

Также Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты регионального Центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Московской области (далее - Центр) - устав, регламент, правила внутреннего распорядка и т.д.

Аннотация

Для создания условий для поступательного и стабильного развития футбола в Московской области и обеспечения успешного выступления спортивных сборных команд Московской области на всероссийских и международных соревнованиях необходимо совершенствовать методики отбора и подготовки футболистов на всех этапах в соответствии с требованиями времени и с учетом изменений, произошедших в мировом спорте за два последних олимпийских цикла. При разработке данной Программы использован передовой опыт ведущих тренеров по футболу, результаты научных исследований и рекомендации спортивной медицины.

Актуальность

Актуальность этой Программы состоит в том, что она помогает адаптировать тренировочный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия одаренности, комфортных условий для развития и формирования талантливых юных спортсменов.

Кластерное взаимодействие Программы с программами спортивной подготовки, реализуемыми в спортивной школе или иных организациях, осуществляющих спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный процесс повышения спортивного мастерства.

Важнейшими элементами новизны Программы и отличительной особенностью от традиционного подхода к реализации программ спортивной подготовки являются:

– индивидуальный подход высококвалифицированного тренерского и преподавательского состава к подготовке каждого спортсмена;

- мастер-классы от ведущих футболистов и тренеров Московской области, России;
- лекции и практические занятия от ведущих специалистов по теории и методике футбола;
- взаимодействие и обмен опытом сильнейших юных футболистов Московской области;
- применение высокотехнологичных методик спортивной подготовки, которые не доступны по месту проживания;
- развитие эмоциональной устойчивости юных спортсменов с помощью современных технологий.

Цели

- выявление талантливых спортсменов по виду спорта футбол, максимальное развитие их потенциала, повышение уровня подготовки;
- создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательном периоде;
- внедрение единой системы подготовки спортивного резерва.

Задачи

- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающие стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- приобретение соревновательной практики;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Состав участников

Команды по футболу учреждений Московской области, реализующих программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Общее количество участников

100 спортсменов и тренеры и/или специалисты.

Требования к охране труда, правилам поведения и технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены команды и тренеры:

- имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям спортом (футболом);
- справка об отсутствии контакта с инфекционными больными;
- прошедшие инструктаж по охране труда, правилам поведения и технике безопасности на спортивных объектах, где реализуется Программа. Инструктаж проводится с записью в журнал и росписью инструктируемого. При проведении тренировочных мероприятий и соревнований необходимо строго соблюдать инструкции Центра;
- ознакомившиеся с правилами пребывания на Программе в Центре и правилами пребывания на территории ГАУ МО «ЦСП №4».

Содержательная характеристика

Программа рассчитана на 14 дней подготовки. Стандартной структурной единицей спортивной подготовки юных футболистов является недельный микроцикл: 6 дней тренировки, 1 день отдыха.

Программа состоит из трех частей:

1. Тренировочные мероприятия;
2. Соревновательные мероприятия;
3. Образовательная программа: русский язык – 6 академических часов, математика – 5 академических часов, иностранный язык – 3 академических часа, перерыв между занятиями – 10 минут.

Тренировочный план

№ п/п	Наименование тренировочного мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка*	3
2.	Специальная физическая подготовка	6
3.	Техническая подготовка:	9
3.1.	Соперник со стороны в ситуации 2x1. Координация, техника передвижения. Развитие быстроты.	1,5
3.2.	Пасы и удары. Обучение короткой, средней и длинной передачи мяча. Удар по воротам с добиванием.	1,5
3.3.	Атака через центр в ситуации 3x2. Обучение взаимодействию в тройках.	1,5
3.4.	Отработка навыков игры, когда защитник атакует со спины. Обучение уходу с мячом в сторону после ведения и после приема передачи.	1,5
3.5.	Обучение отбору мяча в ситуации 1x1. Обучение технике передвижения. Развитие быстроты.	1,5
3.6.	Ситуация 1x1 лицом к лицу. Обучение обманным движениям и финтам.	1,5
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	8,25
4.1.	Входное психологическое тестирование	0,75
4.2.	Обсуждение (разбор) прошедшей игры	0,75
4.3.	Футбол в России и зарубежом	0,75
4.4.	Антидопинговые правила	0,75

4.5.	Спортивное питание	1,5
4.6.	Гигиенические требования в спорте	1,5
4.7.	Здоровый образ жизни	1,5
4.8.	Итоговое психологическое тестирование	0,75
5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка:	15
5.1.	Принципы построения атаки 4х2, с последующей быстрой атакой и взятием линии в ситуации 3х2. Атака через центр 4х2	1,5
5.2.	Обучение принципам взаимодействия в паре при проходе. Обучение технике короткой диагональной передачи. Развитие координации.	1,5
5.3.	Обучение принципам контроля мяча.	1,5
5.4.	Атака через центр в ситуации 3х2. Обучение взаимодействию в тройках.	1,5
5.5.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических действий в игровой форме.	1,5
5.6.	Обучение созданию преимущества в зоне атаки. Обучение передаче мяча низом.	1,5
5.7.	Атака через центр. Обучение взаимодействию в тройке. Обучение приему мяча с воздуха.	1,5
5.8.	Обучение принципам контроля мяча. Развитие координации и чувства мяча.	1,5
5.9.	Построение атаки и создание преимущества в зоне мяча. Отработка удара после приема и по катящемуся мячу.	1,5
5.10.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических действий в игровой форме.	1,5
6.	Соревновательная деятельность:	3
6.1.	Региональные соревнования в соответствии с Календарным планом игр	3
	ИТОГО:	44,25

* Часы ОФП и СФП (в т.ч. в бассейне, спортивном и тренажерном залах) распределяются тренерами самостоятельно.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов и команд определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня физической подготовленности, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок и планов предстоящей (после завершения Программы) соревновательной деятельности.

Спортивная часть подготовки совмещена с образовательной программой в соответствии с образовательным уровнем участников Программы.

Для реализации Программы привлекаются ведущие специалисты в сфере физической культуры и спорта.

Календарно-тематический план тренировочных занятий составляется в соответствии с Программой и расписанием (прилагается).

Соревновательная подготовка

В целях выполнения тренировочных задач Программы, объективной оценки результативности смены и выявления одаренных футболистов, а также пропаганды и популяризации детско-юношеского футбола, в рамках Программы команды принимают участие в Региональных соревнованиях в соответствии с заявками команд.

Ожидаемые результаты

- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- объективная оценка перспективности уровня подготовленности футболистов;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности футболистов.

Оценка реализации

Оценка реализации Программы осуществляется на основе:

- итоговой индивидуальной оценки, которая формируется на основе совокупного учета данных: тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в текущем и/или завершённом соревновательном сезоне;
- диагностики (тестирования) уровня физической, специальной технической подготовленности, психофизиологических особенностей и возможностей юных футболистов в форме сдачи контрольных нормативов.

Требования к условиям организации тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Спортивные объекты			
1.	Футбольное поле с натуральным покрытием	единица	2
2.	Тренажерный зал с фитнес-оборудованием	единица	1
3.	Спортивный зал	единица	1
Аудитории			
4.	Лекционная аудитория для тактической, теоретической и психологической подготовки и реализации образовательной части Программы (на 25-28 человек)	единица	2
Место проживания и питания			
5.	Гостиничные номера на 50 спортсменов и отдельные номера для сопровождающих (4 человека)	-	Согласно номерного фонда

6.	Столовая	-	1
Восстановительно-оздоровительный комплекс			
7.	Бассейн	-	1
8.	СПА (сауна, хамам)	-	1
Спортивное оборудование и инвентарь			
9.	Ворота футбольные	комплект	4
10.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	8
11.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	6
12.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	6
13.	Мяч футбольный	штук	44
14.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	8
15.	Сетка для переноски мячей	штук	4
16.	Стойки для обводки	штук	40
17.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	12
Мультимедийное оборудование			
18.	Ноутбук	штук	2
19.	Мультимедийный проектор	штук	2

Кадровое обеспечение

- тренеры реализующие программы спортивной подготовки по футболу, имеющие необходимую квалификацию в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер»;
- педагогические работники соответствующей квалификации для реализации образовательной части Программы;
- психолог направления спортивная психология;
- приглашенные ведущие специалисты в сфере физической культуры и спорта для проведения мастер-классов.

Дидактические материалы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта РФ от 19.01.2018 № 34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
4. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – 37 с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
6. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
7. Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с.
8. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – 28-32 с.
9. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – 43 с.

Электронные ресурсы

1. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
2. Международная федерация футбола <https://www.fifa.com/>
3. Региональная общественная организация «Федерация футбола Московской области» <https://ffmo.ru/>
4. Антидопинговое агентство «Русада» <https://rusada.ru/>

Описание постпрограммного сопровождения

Ознакомление с методическими видеоматериалами мастер-классов, тренировочными занятиями и лекциями приглашенных специалистов.