

**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 « 30 » августа 2021 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор АНОО

«Областная гимназия им. Е.М. Примакова»



М.О. Майсурадзе

« 30 » августа 2021 г.

**Интенсивная профильная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»  
(до 01 сентября 2022 года)**

**Направление**

Спорт (Футбол)

**Автор программы**

Христич Роман Михайлович, директор ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 5» («Мастер-Сатурн»).

**Целевая аудитория**

Футбольные команды, учреждений Московской области, реализующих программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, достигшие высоких результатов в текущем соревновательном периоде, демонстрирующие высокий уровень спортивно-технического мастерства и технико-тактической подготовки.

**Аннотация**

Создание 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 юных 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**

Адаптация тренировочного процесса к индивидуальным особенностям юных футболистов, проходящих спортивную подготовку. Создание условий для максимального раскрытия одаренности, развития физических данных и способностей и навыков талантливых спортсменов.

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

Отличительными особенностями Программы 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 программы**

- выявление талантливых футболистов, максимальное развитие их потенциала, повышение уровня подготовки;
- создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки;
- внедрение единой системы подготовки спортивного резерва Московской области.

### **Задачи программы**

- 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;

- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- наработка соревновательной практики.

### 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. Общеобразовательный предметный модуль.

### Тренировочный план

№ п/п	Наименование	Количество часов	Всего часов
1.	<i>Общая физическая подготовка*</i>		6
2.	<i>Специальная теоретическая подготовка</i>		4
3.	<i>Техническая подготовка</i>		10
3.1.	Отработка ситуации 2х1(соперник со стороны) Техника передвижения, координация, скорость	2	
3.2.	Пасы и удары	2	
3.3.	Отработка ситуации 3х2 (атака через центр) Обучение взаимодействию в тройках.	2	
3.4.	Отработка навыков игры, при атаке со спины. Уход с мячом в сторону после ведения и приема передачи.	2	
3.5.	Отработка ситуации 1х1 (отбор мяча) Техника передвижения, скорость	2	
3.6.	Отработка ситуация 1х1 лицом к лицу Обучение обманным движениям и финтам.	2	
4.	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**</i>		8
4.1.	Входное психологическое тестирование	1	
4.1.	Обсуждение (разбор) прошедшей игры	1	
4.1.	Футбол в России и за рубежом	1	
4.1.	Антидопинговые правила	1	
4.1.	Спортивное питание	1	
4.1.	Гигиенические требования в спорте	1	
4.1.	Здоровый образ жизни	1	

4.1.	Итоговое психологическое тестирование	1	
5.	<i>Технико-тактическая (интегральная) подготовка**</i>		20
5.1.	Принципы построения атаки 4х2, с последующей быстрой	2	
5.2.	Обучение принципам взаимодействия в паре при проходе Обучение технике короткой диагональной передачи	2	
5.3.	Обучение принципам контроля мяча Развитие координации	2	
5.4.	Отработка ситуации 3х2 (атака через центр) Обучение взаимодействию в тройках.	2	
5.5.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических действий в игровой форме	2	
5.6.	Обучение созданию преимущества в зоне атаки Обучение передаче мяча низом	2	
5.7.	Атака через центр Обучение приему мяча с воздуха	2	
5.8.	Обучение принципам контроля мяча. Развитие координации и «чувства мяча»	2	
5.9.	Построение атаки и создание преимущества в зоне мяча Отработка удара после приема и по катящемуся мячу	2	
5.10	Двусторонняя игра Отработка технических и тактических действий	2	
6.	<i>Соревновательная деятельность</i>		4
6.1.	Товарищеские матчи	4	
	<i>Всего часов по программе</i>		52

\* 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.

### 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 проводят товарищеские матчи клубов-участников Программы.

### 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 периоде;
- 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
<b>Спортивные объекты</b>			
1.	Футбольное поле с натуральным покрытием	единица	2
2.	Тренажерный зал с фитнес-оборудованием	единица	1
3.	Спортивный зал	единица	1
<b>Аудитории</b>			
4.	Лекционная аудитория для тактической, теоретической и психологической подготовки и реализации общеобразовательной части Программы (на 25-28 человек)	единица	2
<b>Место проживания и питания</b>			
5.	Гостиничные номера на 50 спортсменов и отдельные номера для сопровождающих (4 человека)	-	Согласно номерного фонда
6.	Столовая	-	1
<b>Восстановительно-оздоровительный комплекс</b>			
7.	Бассейн	-	1
8.	СПА (сауна, хамам)	-	1
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			

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	штук	6
13.	Мяч футбольный	штук	44
14.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	8
15.	Сетка для переноски мячей	штук	4
16.	Стойки для обводки	штук	40
17.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	12
<b>Мультимедийное оборудование</b>			
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»;
- преподаватели общеобразовательной части Программы;
- психолог направления «Спортивная психология»;
- приглашенные ведущие специалисты в области физической культуры и спорта.

### **Перечень литературы**

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.