

## 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 «08» октября 2019 г.

## «УТВЕРЖДАЮ»

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

М.О. Майсурадзе

«08» октября 2019 г.



## Интенсивная профильная программа по футболу регионального Центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Московской области

### Направление

Спорт (Футбол)

### Сроки реализации

15 октября - 28 октября 2019 года

### Целевая аудитория

Спортивно одаренные футболисты 2009 г.р., 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 2009 года рождения учреждений Московской области, реализующих программы спортивной подготовки по виду спорта футбол в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Общее количество участников**

50 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тренировочного мероприятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка*</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>9</b>
3.1.	Соперник со стороны в ситуации 2х1. 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 3х2. 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 1х1. Обучение технике передвижения. Развитие быстроты.	1,5
3.6.	Ситуация 1х1 лицом к лицу. Обучение обманным движениям и финтам.	1,5
<b>4.</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>	<b>8,25</b>
4.1.	Входное психологическое тестирование	0,75
4.2.	Обсуждение (разбор) прошедшей игры	0,75
4.3.	Футбол в Росси 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
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая (интегральная) подготовка:</b>	<b>15</b>
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
<b>6.</b>	<b>Соревновательная деятельность:</b>	<b>3</b>
6.1.	Региональные соревнования в соответствии с Календарным планом игр	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,25</b>

\* 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 (3-5 класс).

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 завершенном 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
----------	--------------	----------------------	------------

<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 образовательной 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	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
<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»;
- 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.: Terra- 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.

РАСПИСАНИЕ							
Группа 1_2009 м (Сергеев А.С.)	Вт (1* и 8 день)	Ср (2 и 9 день)	Чт (3 и 10 день)	Пт (4 и 11 день)	Сб (5 и 12 день)	Вс (6 и 13 день)	Пн (7 и 14* день)
Группа 2_2009 обл (Янотовский В.Г.)	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
Подъем	7:15	7:15	7:15	7:15	7:15	7:15	7:15
Зарядка	7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00
	7:30-8:15	7:30-8:15	7:30-8:15	7:30-8:15	7:30-8:15	7:30-8:15	7:30-8:15
Завтрак	8:45-9:15	8:45-9:15	8:45-9:15	8:45-9:15	8:45-9:15	8:45-9:15	8:45-9:15
	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30
Тренировка	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30
	10:15-11:45	10:15-11:45	10:15-11:45	10:15-11:45	10:15-11:45	10:15-11:45	10:15-11:45
Обед	12:00-12:30	12:00-12:30	12:00-12:30	12:00-12:30	12:00-12:30	12:00-12:30	12:00-12:30
	12:15-12:45	12:15-12:45	12:15-12:45	12:15-12:45	12:15-12:45	12:15-12:45	12:15-12:45
Отдых / Свободное время	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00
	12:45-13:15	12:45-13:15	12:45-13:15	12:45-13:15	12:45-13:15	12:45-13:15	12:45-13:15
Школа	13:15-15:40	13:15-15:00	15:00-15:00	13:15-14:50	13:15-15:00	13:15-15:00	13:15-15:40
	русский язык (2) математика	математика русский язык	математика русский язык	иностранный язык (2)	самоподготовка	самоподготовка	математика (2) русский язык



Полдник	16:00-16:15	16:00-16:15	16:00-16:15	15:10-15:25	15:10-15:25	15:10-15:25	15:10-15:25	16:00-16:15
	16:00-16:15	16:00-16:15	16:00-16:15	15:10-15:25	15:10-15:25	15:10-15:25	15:10-15:25	16:00-16:15
Отдых / Свободное время	16:15-17:30	16:15-17:30	16:15-17:30	15:25-16:30	15:25-16:30	15:25-16:30	15:25-19:00	16:15-17:30
	16:15-17:45	16:15-17:45	16:15-17:45	15:25-16:45	15:25-16:45	15:25-16:45	15:25-19:15	16:15-17:45
Тренировка	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-18:00	16:30-18:00	16:30-18:00	-	17:30-19:00
	17:45-19:15	17:45-19:15	17:45-19:15	16:45-18:15	16:45-18:15	16:45-18:15	-	17:45-19:15
Ужин	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30	19:30-20:00
	19:45-20:15	19:45-20:15	19:45-20:15	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:45-20:15
Теоретическое / Тактическое занятие	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	-	20:15-21:00
	20:30-21:15	20:30-21:15	20:30-21:15	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	-	20:30-21:15
Отдых / Свободное время	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	20:45-22:00	20:45-22:00	20:45-22:00	19:45-22:00	21:00-22:00
	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	20:00-22:00	21:15-22:00
<b>ОТБОЙ</b>	<b>22:00</b>	<b>22:00</b>	<b>22:00</b>	<b>22:00</b>	<b>22:00</b>	<b>22:00</b>	<b>22:00</b>	<b>22:00</b>

\* 1 - день приезда: до 10:30 заезд участников, 10:30-11:45 торжественное открытие, далее в соответствии с расписанием.

\*\* 14 - день отъезда: 17:00 торжественное закрытие смены, отъезд участников.