

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Ирбейского района»**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол № _____
от «31» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ А.Ф. Киселев

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»**

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол,
утвержденного приказом Минспорта России от 25.10. 2019 г. № 880
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Футбол»

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:

Тренерско-преподавательский состав
МБУ ДО «ДЮСШ Ирбейского района»

Оглавление.

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.	Характеристика футбола, его отличительные особенности	3
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса.....	4
1.3	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни дисциплины).....	5
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки. Возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	9
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	10
2.4	Режим тренировочной работы.....	11
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6	Предельные тренировочные нагрузки.....	14
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности....	14
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию....	17
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	19
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	21
2.11	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	21
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	23
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок...	26
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	29
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	29
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	30
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	37
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	38
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	39
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	40
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «футбол».....	40
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	42
4.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	42
4.4	Методические указания по организации тестирования и медико-	

	биологического обследования.....	47
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
5.1.	Список литературных источников.....	49
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств.....	49
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов.....	49
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и на основании нормативных правовых актов:

- «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 34;

- приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил вида спорта, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по футболу.

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;

- коммуникабельность (социальный аспект);

- способность быстро принимать решения.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма,

- обеспечивается правильное, физическое развитие,
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации учебно-тренировочного процесса любой команды. При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки. Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол. Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

Как вид спорта футбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по футболу представлен в таблице № 1

Таблица №1

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер - код дисциплины
футбол	0010002611Я	футбол	0010012611Я

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по футболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий по футболу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по футболу осуществляется в соответствии со следующими сроками: перспективное планирование, ежегодное планирование, ежеквартальное планирование, - ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.