

Методические рекомендации тренерам-преподавателям МБУ ДО СШ г.о. Краснознаменск по организации планирования подготовки команды в футбольном сезоне.

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью упорядочения организации по планированию подготовки команд к участию в соревнованиях, а также для выработки единых требований по оформлению документов и отчетности.

Каждый тренер-преподаватель МБУ ДО СШ обязан подготовить «План подготовки команды (учебной группы) на спортивный сезон» (Приложение №1 «Примерный План подготовки команды в сезоне 2024 года»).

Планирование на новый спортивный сезон проводится в ноябре-декабре календарного года.

Годовой план подготовки команды составляется в соответствии с «Календарём проведения соревнований» Федерации Футбола Московской области. Он имеет следующие разделы:

1. Цель подготовки.
2. Задачи подготовки.
3. Периоды подготовки.
4. Виды подготовки.
5. Содержание процесса тренировки.
6. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.
7. Распределение времени на разные виды и средства подготовки по периодам годового цикла.
8. Годовой план включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды подготовки футболистов.

1. Подготовительный период. Продолжительность этого периода для футбольных команд МБУ ДО СШ составляет в среднем 15-17 недель.

Общеподготовительный период - Подготовительного этапа

Задачи:

- всесторонняя общефизическая подготовка футболистов.
- развитие силы, выносливости, ловкости.
- совершенствование индивидуального технического мастерства.
- обучению элементам и групповой тактики.

На общеподготовительном этапе, решается главным образом задача общей физической подготовки. Много внимания надо уделять гимнастическими акробатическим упражнениям, способствующим развитию гибкости и ловкости. Для развития общей выносливости рекомендуется использовать главным образом равномерный бег.

Специально-подготовительный период - Подготовительного этапа

Задачи:

- непосредственная подготовка к официальным соревнованиям.
- особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке футболистов.
- совершенствованию групповых тактических действий.
- обучению и совершенствованию командных перестроений в обороне и атаке и стандартным положениям

В режим работы, при восьминедельном подготовительном периоде, целесообразно включать проведение тренировочных занятий с наращиванием физических нагрузок в течение семи недель за счет уменьшения дистанции пробегаемых отрезков, увеличения скорости, введения прыжковых упражнений (футболистам старше 12 лет), увеличения количества ударов в ворота и проведения контрольных игр. Восьмая неделя должна быть разгрузочной.

Воспитанию специальной выносливости способствуют упражнения с мячом, такие, как 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 и др.

За 8-10 дней до начала соревнований совершенствуют скоростные качества, используя старты из различных положений спурты на коротких дистанциях (5-20 м) и на более длинных отрезках (30-70 м).

Технико-тактическая подготовка в начале подготовительного периода направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений. Затем управление движениями совершенствуется в упражнениях с мячом с максимальной скоростью и усилиями, эффективностью и точностью, направленных на отработку групповых и командных взаимодействий.

Планируя тренировочный процесс в подготовительном периоде, необходимо помнить, что динамика и компоненты нагрузки тренировочных занятий должны обеспечивать повышение физической, технической и тактической подготовленности, создание предпосылок, на основе которых возникает спортивная форма и происходит непосредственное ее становление.

2. Соревновательный период. Продолжительность периода - до 7 месяцев, условно он делится на три этапа: первый круг, конец первого - начало второго и второй круг.

Содержание тренировочных занятий зависит от уровня подготовленности футболистов и от длительности межигровых циклов. В начале первого круга продолжается приобретение спортивной формы. Уменьшается объем неспецифических упражнений и увеличивается количество упражнений в технике и тактике игры. Подбор специальных упражнений и их дозирование должны обеспечивать подведение игрока к наивысшей готовности к каждому матчу.

Тренировка в тактике игры включает шлифовку тактических комбинаций, которые будут использоваться в соревнованиях. Следует уделять внимание наигрыванию различных вариантов игры с учетом тактических планов соперников. Одновременно совершенствуются основные способы реализации голевых ситуаций с помощью коллективных действий. Важным является воспитание у игроков способности распределять внимание в игровых ситуациях (пространственная ориентация, способность видеть действия партнеров и соперников), умения выбрать наиболее эффективные средства реализации тактических действий в каждом моменте игры и при стандартных положениях.

2.1. Промежуточный подготовительный этап, внутри соревновательного. Продолжительность 2-3 недели.

3. Переходный период

Задачи:

- переход от упражнений большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам.

- активные занятия физическими упражнениями не прекращаются.

- разрабатываются индивидуальные планы подготовки в отпускной период.

Переходный период начинается сразу же после окончания соревнований. Основная задача - постепенное снижение физических нагрузок и переход к активному отдыху. Здесь возможно переключение на другие игры (теннис, баскетбол, бадминтон, хоккей и др.).

Приложения:

- №1 Примерный План подготовки команды в сезоне 2024 года

- №2 Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле в общеподготовительном периоде

- №3 Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле в специально подготовительном периоде

- №4 Межигровой микроцикл («развивающий» режим) Соревновательного этапа

- №5 Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле в переходном периоде

- №6 Пример написания План-конспекта тренировочного занятия

Примерный План подготовки команды МБУ СШ г. Краснознаменска 13-14 лет в футбольном сезоне 2024 года

Циклы	Продолжительность	Задачи
Подготовительный этап - общеподготовительный период		
Задачи: - всесторонняя общефизическая подготовка футболистов. - развитие силы, выносливости, ловкости. - совершенствование индивидуального технического мастерства. - обучению элементам и групповой тактики.		
1-й	9-29 января <i>1-3-я неделя</i>	Углубленное медицинское обследование. Тренировочные занятия по восстановлению уровня двигательных качеств и технического мастерства. Тренировочные занятия по общей физической подготовке, большое внимание уделяется общей выносливости (как минимум 2 занятия в неделю). Тренировочные занятия по развитию силы (3 неделя цикла) Тренировочные занятия по тактике (переход на игру 11x11)
2-й	30 января 19 февраля <i>4-6-я неделя</i>	Тренировочные занятия по развитию: - быстроты, ловкости и гибкости (планировать на 1 половину недельного цикла, 1-2 занятия в неделю). - скоростно-силовой выносливости. Упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85-90% от максимального, пауза 5-7 минут не более 3-5 повторений (2-3 занятия в неделю). - общей выносливости (1 занятие в неделю). - по тактике (переход на игру 11x11).
3-й	20 февраля 12 марта <i>7-9-я неделя</i>	Тренировочные занятия: - на развитие быстроты (планировать на 1 половину недельного цикла 1 занятие в неделю). - скоростно-силовой выносливости. Упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85-90% от максимального, пауза 5-7 минут не более 3-5 повторений (2-3 занятия в неделю). - по тактике. - общей выносливости (при необходимости). Тестирование физической и технической подготовленности.
Подготовительный этап - специально-подготовительный период		
Задачи: - непосредственная подготовка к официальным соревнованиям. - особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке футболистов. - совершенствованию групповых тактических действий. - обучению и совершенствованию командных перестроений в обороне и атаке и стандартным положениям.		
4-й	13 марта 7 апреля <i>10-12-я неделя</i>	Тренировочные занятия: - скоростно-силовой выносливости - по специальной выносливости - по технике, тактике игры, управление движениями в игровых ситуациях. - по наигрыванию вариантов атакующих и оборонительных действий. - наигрыванию стандартных положений.

Циклы	Продолжительность	Задачи
5-й	7-22 апреля 13-15-я неделя	Тренировочные занятия: - по совершенствованию тактических схем игры. - по совершенствованию командной игры в специальных игровых упражнениях и товарищеских встречах. - подготовка команды к готовности к первому календарному матчу (3 неделя).
Соревновательный этап Главная задача выступление на соревнованиях и подготовка к ним. Наибольшее внимание уделяется совершенствованию командных действий во всех фазах игры. Доведению до автоматизма выполнения стандартных положений.		
	23 апреля – 30 октября	Поддержание достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре. В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. - Обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание его на протяжении всего периода. - Совершенствование ранее изученных технических приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. - Создание высокого уровня тактического мышления в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.
Промежуточный подготовительный этап, внутри соревновательного		
	7 июля - 6 августа	- Отдых, самостоятельные занятия по индивидуальным планам.
	7-24 августа	- Восстановление наивысшего уровня физической подготовленности, технических и тактических умений. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. 2-3 тренировочных игры.
Промежуточный подготовительный этап, внутри соревновательного Переходный этап Задачи: - переход от упражнений большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам. - активные занятия физическими упражнениями не прекращаются. - разрабатываются индивидуальные планы подготовки в отпускной период.		
	1 ноября 2024 10 января 2025 го- да	Постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. - Устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. - Общая физическая подготовка в режиме активного отдыха, вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. - Анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

**Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле
в общеподготовительном периоде Подготовительного этапа**

Неделя	День МКЦ	Характеристики нагрузки			
		Специализированность	Сложность	Направленность	Величина
1-я	1-й	Неспецифическая	Циклическое упражнение	Чисто аэробная	Малая
	2-й	Специфическая	Простые игровые упражнения (в парах, тройках)	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя
	3-й	Неспецифическая	Координационные силовые упражнения	Развитие силовых качеств	Среднее
	4-й	Неспецифическая	Беговые и прыжковые упражнения	Аэробная + смешанная	Малая
	5-й	Специфическая	Средняя («квадраты»)	Смешанная	Средняя
	6-й	Специфическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Средняя
	7-й	Отдых, восстановительные мероприятия			
2-я	1-й	Неспецифическая	Беговые и прыжковые упражнения, упражнения на гибкость	Смешанная	Малая
	2-й	Специфическая	Сложные и простые игровые упражнения	Смешанная	Средняя
	3-й	Специфическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Малая
	4-й	Специфическая	Простые игровые упражнения на малых площадках	Аэробная	Малая
	5-й	Неспецифическая	Циклические упражнения	Преимущественно аэробная (ЧЧС до 160 уд/мин)	Средняя
	6-й	Неспецифическая	Циклические и прыжковые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Средняя
	7-й	Отдых, восстановительные мероприятия			
3-я	1-й	Неспецифическая	Беговые и силовые упражнения, упражнения на гибкость	Смешанная	Малая
	2-й	Специфическая	Простые игровые упражнения на малых и средних площадках	Аэробная	Средняя
	3-й	Специфическая	Простые игровые упражнения	Преимущественно аэробная (ЧЧС до 160 уд/мин)	Малая
	4-й	Специфическая	Сложные игровые упражнения (контрольная игра)	Смешанная	Большая
	5-й	Неспецифическая	Циклическое упражнение	Чисто аэробная	Малая
	6-й	Специфическая	Простые игровые упражнения (в парах, тройках)	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя
	7-й	Отдых, восстановительные мероприятия			

Тренировочным циклом подготовительного периода обычно является недельный цикл (5-6 дней практических занятий и 1 день отдыха). На общеподготовительном этапе (первые 6 недель) решаются главным образом задачи функциональной подготовки.

**Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле
В специально-подготовительном периоде Подготовительного этапа**

День МКЦ	Занятие	Характеристики нагрузки			
		Специализированность	Сложность	Направленность	Величина
1-я	1-й	Специфическая	Игровые упражнения типа «квадрат»	Преимущественно аэробная	Малая
	2-й	Неспецифическая	Силовые и координационные упражнения	Развитие скоростных качеств	Средняя
	3-й	Неспецифическая	Игровые упражнения с большой интенсивностью	Развитие специальной выносливости	Среднее (большая)
	4-й	Неспецифическая	Циклические силовые и прыжковые упражнения	Развитие силовых качеств	Средняя большая
	5-й	Специфическая	Игровые упражнения повышенной сложности	Смешанная	Средняя (Малая)
	6-й	Специфическая	Простые игровые упражнения	Преимущественно аэробная	Малая
	7-й	Отдых, восстановительные мероприятия			
2-я	1-й	Специфическая	Максимальная (контрольная игра)	Смешанная	Средняя
	2-й	Неспецифическая	Циклические координационные упражнения	Смешанная	Малая
	3-й	Неспецифическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя
	4-й	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Смешанная	Малая
	5-й	Специфическая	Сложные игровые упражнения	Смешанная	Малая
	6-й	Неспецифическая	Циклические упражнения	Аэробная	Средняя
	7-й	Отдых, восстановительные мероприятия			
3-я	1-й	Специфическая	Простые игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2-й	Специфическая	Максимальная (контрольная игра)	Смешанная	Большая
	3-й	Неспецифическая	Циклические координационные упражнения	Смешанная	Малая
	4-й	Неспецифическая	Силовые и координационные упражнения	Развитие силовых качеств	Средняя
	5-й	Неспецифическая	Циклические упражнения	Развитие скоростных качеств	Среднее
	6-й	Неспецифическая	Циклические и прыжковые упражнения	Развитие скоростных качеств	Малая
	7-й	Отдых, восстановительные мероприятия			

В Специально подготовительном периоде (последующие 8-10 недель) решаются задачи общей и специальной физической, технико-тактической и Психологической подготовки. Тренировочные занятия ведутся с применением неспецифических и специфических средств. Большое внимание уделяется гимнастическим и акробатическим упражнениям. С помощью гимнастических упражнений осуществляется развитие и поддержание силы. Общая выносли-

вость развивается беговыми упражнениями (кроссы, переменный, повторный бег), специальная выносливость - с помощью игровых упражнений, интервального бега. Количество технико-тактических упражнений возрастает от недели к неделе.

В специально подготовительном периоде в микроцикле начиная с 3-4 недели не менее одного раза проводится контрольная игра. Применяется много игровых упражнений на различных по величине площадках, с различным количеством игроков, но с обязательным выполнением конкретных задач.

Физические нагрузки в тренировочном процессе чередуются по характеру, объему и интенсивности, что обеспечивает гибкое управление процессом утомления и восстановления.

Приложение №4
к Методическим рекомендациям тренерам-преподавателям МБУ ДО СШ г.о. Краснознаменск
по организации планирования подготовки команды (группы) в спортивном сезоне.

Межигровой микроцикл Соревновательного этапа

Дни микроцикла	Направленность	Специализированность	Величина	Объем работы (мин)
Вторник	Игра.	100% с мячом.	Большая	60
Среда	Восстановительная тренировка для игравших накануне (тайм и более).	80% с мячом, 20% без мяча.	Средняя	90
Четверг	Развивающая тренировка. Интенсивная для не игравших или игравших меньше тайма.	85% с мячом, 15% без мяча.	Средняя	120
Пятница	Выходной			
	Развивающая тренировка. Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в упражнениях технико-тактической направленности.	85% с мячом, 15% без мяча.	Средняя	120
Суббота	Развивающая тренировка. Общая выносливость (аэробная) в упражнениях технико-тактической направленности.	90% с мячом, 10% без мяча.	Средняя	120
Воскресенье	Тактическая тренировка. Атака. Оборона. Стандартные положения (Ауты, угловые, штрафные).	80% с мячом, 20% без мяча.	Средняя	120
	Комплексное развитие двигательных качеств в упражнениях технико-тактической направленности, моделирующих предстоящую игру в обороне.			
Понедельник	Предыгровая тренировка. Стандартные положения (Ауты, угловые, штрафные). Упражнения технико-тактической направленности, моделирующих предстоящую игру в Атаке.	85% с мячом, 15% без мяча.	Малая	120
Вторник	Календарная игра.	100% с мячом.	Большая	60

Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле переходного этапа

Дни микроцикла	Направленность	Специализированность	Величина	Объем работы (мин)
1-й	Общая выносливость (аэробная) в индивидуальных технико-тактических упражнениях.	80% с мячом, 20% без мяча.	Малая	135
2-й	Сила, силовая выносливость, занятие тренажерном зале	Координационные силовые упражнения	Среднее	135
3-й	Общая выносливость (аэробная), свободное плавание в бассейне	Циклическое упражнение	Малая	135
4-й	Простые игровые упражнения (в парах, тройках)	80% с мячом, 20% без мяча.	Средняя	135
5-й	Общая выносливость (аэробная) в индивидуальных технико-тактических упражнениях.	80% с мячом, 20% без мяча.	Малая	135
6-й	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в групповых и командных технико-тактических упражнениях.	85% с мячом, 15% без мяча.	Малая	135
7-й	Отдых, восстановительные мероприятия			

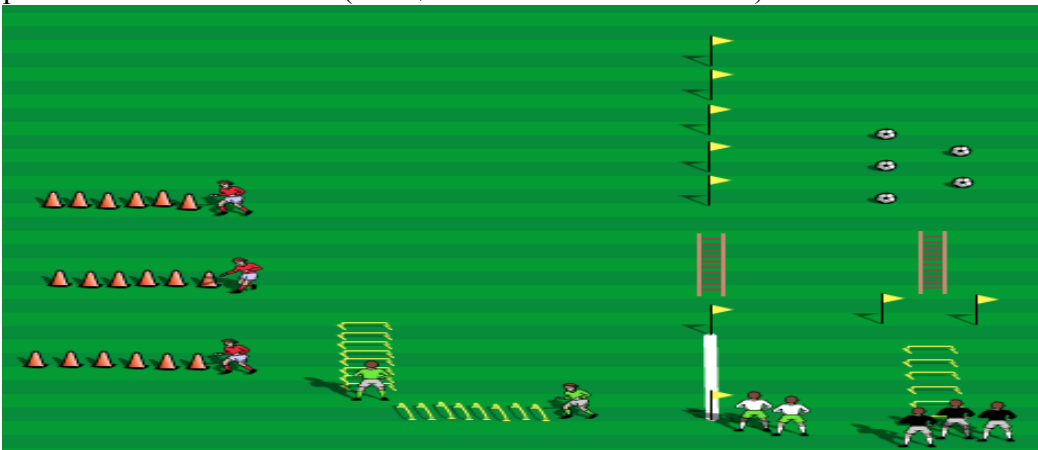
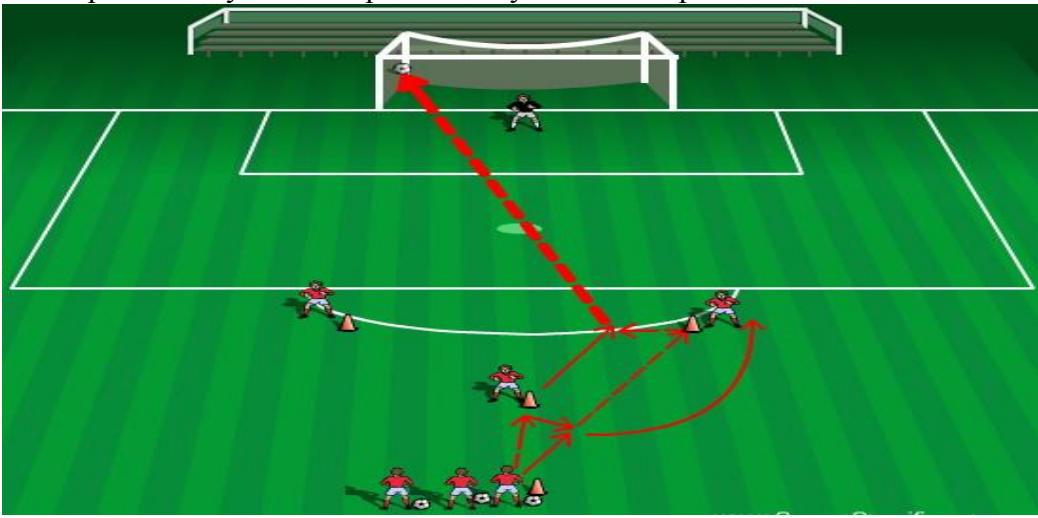

Данный микроцикл направлен на оптимизацию восстановительных процессов за счет невысокого уровня нагрузок и сменой состава технико-тактических упражнений (индивидуальных и командных).

Конспект тренировочного занятия

Тренер-преподаватель _____
Дата _____ 2024
Время _____

Команда (группа) УТЭ
Период подготовки
Дата проведения занятия ____
Количество игроков ____
Компоненты нагрузки:
Специализированность: Специфическая - не специфическая
Направленность: Смешанная
Величина нагрузки: средняя
Режим: поддерживающий
Задача: Поддержание скоростно-силовых качеств в упражнениях приближенных к игровым ситуациям.
Цель: Развитие координационных способностей в упражнениях приближенных к игровым условиям
Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, барьеры, стойки, ½ футбольного поля, 20 занимающихся, маленькие ворота

Части занятия, их продолжительность и содержание	Дозировка	
	Время, мин	Кол-во повторений
Подготовительная часть:		
1. Равномерный бег (Пульс не более 150 уд/мин)	15	
2. Упражнения на гибкость в статике и динамике.	5	
3. Пауза	2	
Основная часть:		
1. Игра в квадрат 4x(2+1)+2 (переходной, 12x12 метров)		
	5	4
Передача мяча в дальнюю ногу, сила передачи мяча, подстройка под партнеров, контроль мяча.		
2. Пауза	2	

<p>3. Работа по станциям (4 станции (прыжки, частота)) поддержание скоростно-силовых качеств (Мощность выполнения 100%)</p> 	4	8
<p>4. Пауза</p>	2	
<p>5. Удары по мячу после игры в стенку и паса на третьего</p>  <p>Сила и точность передачи мяча, сила и точность удара по мячу.</p>	15	12 ударов
<p>6. Пауза</p>	3	
<p>7. Игра в футбол 5x5 на 33x40 метров, с ограничениями и без ограничений</p> 	7	4
<p>Заключительная часть:</p>		
<p>Восстановительный бег. Бежать в группе</p>	5	

Тренер команды _____