**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа**

**Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  на тренерском совете  ГБУ СШ Кронштадтского района СПб  Протокол № \_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор ГБУ СШ  Кронштадтского района СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Чебыкин  Приказ № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**Приложение к программе спортивной (предспортивной)**

**подготовки   
по виду спорта футбол на время**

**дистанционных тренировочных мероприятий**

Инструктор-методист

ГБУ СШ Кронштадтского района СПб

Рыбачева Л.А.

Старший тренер отделения футбола

Ни Д.В.

Кронштадт

2020 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка** 2. **Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)** 3. **Ведение «спортивного дневника»** 4. **Прочие условия** 5. **Особенности организации тренировочного процесса в дистанционном режиме**   **VI. Нормативная часть (изменения)**  **Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**  **VII. Методическая часть (изменения)** |  |

1. **Пояснительная записка**

В соответствии с постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 г № 121 «О мерах по противодействию распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» (с изменениями), переводят занимающихся по программам спортивной и предспортивной подготовки на этапах начальной подготовки и тренировочном (этапе спортивной специализации) на дистанционный режим тренировочных занятий в домашних условиях. Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

1. **Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)**
   1. После анализа программы спортивной (предспортивной) подготовки (далее- программы) по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине), тренер проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
   2. Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта (спортивной дисциплине).
   3. Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).
   4. Занимающийся, на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законного представителя) (дети от 6 до 14 лет), выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
   5. По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учета групповых занятий.
   6. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта, о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количестве детей, выполнивших тренировочные занятия.
2. **Ведение «спортивного дневника»**
   1. С целью учета проведенных тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в приложении 1 к Порядку).
   2. После каждого занятия занимающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.
   3. Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.
   4. По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки), на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.
   5. «Спортивный дневник» может вестись занимающимися (законными представителями) в электронном виде, в таком случае, по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

**IV. Прочие условия**

4.1. «Спортивный дневник» является подтверждением проведения тренировочных занятий в домашних условиях и должен храниться у тренера в журнале, либо у инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта.

4.2 Организация тренировочного процесса предусматривает работу по нескольким направлениям:

1) общая физическая подготовка;

2) специальная физическая подготовка;

3) совершенствование элементов техники;

4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов;

5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов;

6) изучение истории развития вида спорта;

7) изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр;

8) антидопинговая пропаганда;

9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;

10) профилактика заболеваний и закаливание.

4.3 Проводить тренировочные занятий в режиме онлайн, используя телекоммуникационные средства связи, проводить конкурсы и викторины на тему спорта, истории советского и российского спорта, истории олимпийского движения и знаменитых спортсменов, конкурсы – видео на выполнение упражнений с использованием нестандартных средств и приобщением к здоровому образу жизни членов семьи, прием нормативов онлайн, видеоконференции.

**V.Особенности организации тренировочного процесса в дистанционном режиме**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид деятельности** | **Методические материалы** | **Организация** | **Контроль** |
| 1. | Общая физическая подготовка | Разработка заданий по ОФП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке – при возможности) | На странице вида спорта в социальных сетях необходимо создать отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает (по возможности).  Задания должны выкладываться на обозрение спортсменов постепенно (а не все сразу) за день до тренировки в виде плана.  Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером (или специально подготовленным спортсменом) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание.  В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности.  Весь материал должен быть изложен простым, понятным для детей языком. | Для качественной организации самостоятельных занятий юных спортсменов и повышения их мотивации необходимо использовать различные формы контроля. Это может быть дневник самоконтроля, где спортсмен отмечает не только выполненные задания, но и свое самочувствие.  Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать детям задания снимать небольшие видеоролики их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения. |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке – при возможности) |
| 3. | Совершенствование элементов техники | Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов |
| 4. | Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов | Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих спортсменов | Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер дать свои комментарии.  Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое спортсмен выполняет самостоятельной в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код. | Контролем является участие спортсмена в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные спортсмены могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми.  Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту. |
| 5. | Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов | Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем |
| 6. | Изучение истории развития вида спорта | Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития вида спорта |
| 7. | Изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр | Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских (Паралимпийских игр) |
| 8. | Антидопинговая пропаганда | Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте |
| 9. | Соблюдение оптимального режима двигательной активности | Разработка методических указаний по объему двигательной активности, который необходимо поддерживать в течение дня. | Ведение ежедневного Спортивного дневника. | Сравнительный анализ по дням и в отношении установленных нормативов. |
| 10. | Профилактика заболеваний и закаливание | Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур. | Размещение информации на сайте, в группе ВКонтакте и т.п. | Организация совместного он-лайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы. |

**VI. Нормативная часть (изменения)**

**Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | |  | |
| 1 год | свыше года | До  двух  лет | Свыше двух  лет |
| Общая  физическая  подготовка (%) | 80-92 | 70-82 | 60-72 | 50-62 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 10-12 | 10-12 | 20-32 | 25-37 |
| Техническая  подготовка (%) | 5-7 | 10-12 | 15-17 | 20-32 |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая подготовка (%) | 5-7 | 10-12 | 5-7 | 5-7 |
| Участие в  соревнованиях,  тренерская и  судейская  практика (%) | - | - | - | - |

**VII. Методическая часть (изменения)**

***Планирование цикла в тренировочных группах***

**Группы начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | I. Разминочный блок.  1.Медленный бег(можно с мячом) 5 минут. 2.Проработать все основные виды бега: -лицом вперёд -спиной вперёд -приставной шаг -с чередованием видов бега в одном упражнение(повторении) -развороты на 360 градусов в движении -ускорение+остановка (учиться останавливаться после бега-это важно!) (упражнение выполняется по прямой на небольшом отрезке).  II.Технический блок.  1.Жонглирование (помогать руками,чтобы не бегать за мячом ) 5 минут. 2.Блог упражнений на чувство мяча (8 минут). 3.Ведение мяча средней частью подъёма по прямой(4 минуты). 4.Ведение мяча перекатом(подошвой).(3 минуты). 5.Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы поочерёдно. (3 минуты). 6.Ведение мяча внешней частью подъёма и перекатом(подошвой) поочерёдно .(2 минуты). 7.Ведение мяча на каждый шаг +остановка мяча подошвой через каждые 4-5 секунд.(8-10 повторений. ТРЕБОВАНИЕ К ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА: 1.КАСАНИЕ МЯЧА ВЕДУЩЕЙ НОГОЙ НА КАЖДЫЙ ШАГ. 2.ЧАЩЕ КАСАТЬСЯ МЯЧА. 3.ТЯНЕМ НОСОК(для ВМ средней, внутренней и внешней частью подъёма) 4.РЕГУЛИРУЕМ ДЛИНУ ШАГА(ведём мяч на коротком шаге).  8.Ведение мяча с обводкой 4-5 фишек ведущей ногой(любые подручные средства).7-8 повторений. 9.Ведение мяча с обводкой 4-5 фишек внутренней стороной стопы двумя ногами поочерёдно.7-8 повторений. 10.Ведение мяча по прямой средней частью подъёма на отрезке 5-8 метров+удар в цель средней частью подъёма с проводкой(тянем носок,продолжаем траекторию полёта мяча). (10-12 повторений). 11.Ведение мяча с обводной 3-5 стоек ведущей ногой+удар в цель внутренней стороной стопы.(10-12 повторений).  12.Остановка мяча под подошву (3-4 серии по 15-20 повторений) 13.Остановки и передачи мяча внутренней стороной стопы(тоже) 13.Если есть возможность поиграть футбол 1х1 на двое ворот. 5-7 серий по 1-1,5 минуты.  III.Блок ОФП.  1. Комплекс ОФП.  планка (3-4 серии, по 5-6 повторений (удержание позы на время в секундах(индивидуально),  отжимание от пола (4-5 серий до отказа,  приседания (4-5 серий до отказа),  подъём на носки (5-7 серий до отказа),  пресс покачать (4-5 серий до отказа) 2. Мини-кросс (10-12 минут), в среднем темпе | **90 мин** |

**Группы тренировочного этапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Структура | Время |
| Тренировка | 1.Разминочный блок. (ходьба, бег, стретчинг (статический, динамический), ОРУ в движении, жонглирование всеми частями тела, кроме рук.  2.Технический блок. -техника передвижения -метод Корвера (индивидуальная работа с мячом) -ведения мяча различными способами -финты -повороты -остановки мяча различными способами -удары по мячу различными способами(передачи) -связки технических приёмов в различных сочетаниях. Вратари выполняют специальную работу!  3.Блок ФП ( ОФП,СФП) - ОФП (Поработать над чистотой и КД (быстрые, координированные ноги, силовые упражнения на все группы мышц ,за счёт массы собственного тела). -СФП (прыжковые упражнения) -прыжок в длину с места -прыжки через барьеры -напрыгивание на возвышение -спрыгивание (прыжки в глубину) -прыжки из глубокого седа ВЫПОЛНЯТЬ СЕРИЯМИ(5-7).В СЕРИЯХ по 12-15 повторений(слитно).ПАУЗЫ МЕЖДУ СЕРИЯМИ 3-4 минуты(до полного восстановления(померить пульс до упр-я и после) Пример: Перед началом упр-я пульс равен 70-75 уд. в минуту.(примерно),после упр-я 145-155).Начинаем следующую серию когда пульс упадёт до 70-75 ударов.  Длительное выполнение двигательной работы (30-45 минут) в малом и среднем темпе. (Развитие общей выносливости)  4.Заминка. (жонглирование, стретчинг) | 120 мин. |
|  |  |  |

Приложение 1

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

|  |
| --- |
| **СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**  Занимающегося **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  (ФИО)  **ГБУ СШ Кронштадтского района СПб**  (наименование организации)  Отделение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

*2 и последующие страницы*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Место проведения тренировочного занятия:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | 1. Подготовительная часть (разминка) |  |  | |  |  |  | | 2. Основная часть |  |  | |  |  |  | | 3. Заключительная часть |  |  | |  |  |  | |