

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №12 «Лада» городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО СШ № 12 «Лада»
(Протокол от 15.01.2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУДО СШ №12 «Лада» от
« 15.01.2025 » г. № 1/1
Директор МБУДО СШ №12 «Лада»
/О.В.Малахов/



Годовой план.
учебно-тренировочного процесса
МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.
(составлен в рамках работы ДФЦ МБУДО СШ №12 «Лада» по
программам развития футболистов РФС)

г. Тольятти
2025г.

Задачи для тренера - преподавателя группы начальной подготовки (НП) МБУДО СШ №12 «Лада»

Задачи тренера-преподавателя группы НП- 1 - это изучение индивидуальных физических способностей юного футболиста. Ознакомление и обучение простым техническим элементам. Развитие физических качеств с учётом индивидуальных и возрастных особенностей футболиста. Развитие когнитивных способностей футболиста, используя упражнения данной направленности. Основной практический метод – игровой. Учебно-тренировочное занятие – длительность до 75 мин. Ознакомление и начало обучения индивидуальной тактической подготовки футболиста в атаке и обороне.

Задачи тренера-преподавателя группы НП- 2, 3 - дальнейшее обучение и закрепление простым техническим элементам и начало обучения сложным техническим элементам. Уровень сопротивления при выполнении упражнений тренер- преподаватель подбирает исходя из уровня подготовки футболиста. Продолжать развитие физических качеств с учётом индивидуальных и возрастных особенностей футболиста. Максимальная индивидуализация тренировочного процесса. Основной практический метод – игровой. Учебно-тренировочное занятие – длительность до 90 мин. Продолжение обучения индивидуальной тактической подготовке в атаке и обороне. Тематические блоки по Технической подготовке с НП-3 могут меняться тренером- преподавателем, но проводятся не менее двух раз в течение учебно-тренировочного года. Для реализации задач учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки– 1,2,3 используется «Программа РФС 6-9 лет», «Программа РФС 10-14 лет».

Вторник – День физической подготовки - обучение технике передвижения, прыжкам, силовые упражнения с собственным весом, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках. Учебно-тренировочное занятие– длительность до 75 мин. Следить за правильностью выполнения подобранных упражнений, которые подбираются тренером- преподавателем исходя из уровня подготовки и индивидуальных особенностей футболиста.

Основные требования к тренеру-преподавателю группы начальной подготовки (НП) МБУДО СШ №12 «Лада»

1. Планирование и ведение учебно-тренировочного процесса группы согласно Годовому учебно-тренировочному плану;
2. Знание особенностей этапа начальной подготовки;
3. Наличие конспекта учебно-тренировочного занятия (с указанием задач и рисунками тренировочных упражнений);
4. Максимальное использование мяча в тренировочных упражнениях;
5. Основной метод при проведении учебно-тренировочного занятия – игровой;
6. Подбор упражнений должен соответствовать уровню подготовки футболиста, основным задачам обучения- технической, тактической и физической подготовки, а так же соответствовать частям учебно-тренировочного занятия;
7. Объяснение и показ упражнений должны быть понятны и доступны футболисту;
8. Тренер-преподаватель должен понимать необходимость усложнения или упрощения упражнения;
9. Минимальная очерёдность при выполнении упражнений (повторность);
10. Тренер-преподаватель должен прийти на учебно-тренировочное занятие за 30 мин до начала, внешний вид- соответствующий;
11. Создание доброжелательной атмосферы на учебно-тренировочных занятиях и играх;
12. Позитивные взаимоотношения с родителями.

Последовательность и принципы составления конспекта учебно-тренировочного занятия

МБУДО СШ №12 «Лада»

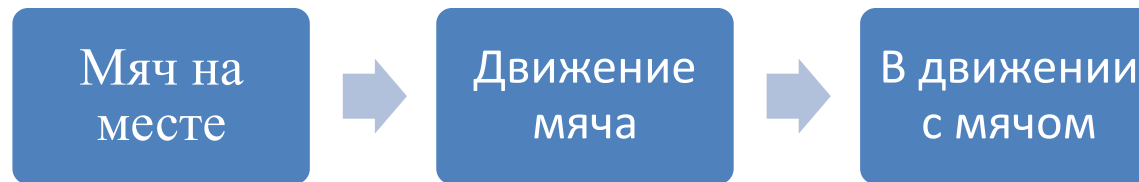
(в соответствии с рекомендациями РФС по составлению конспекта учебно-тренировочного занятия)

1. Планируется основное тренировочное упражнение основной части учебно-тренировочного занятия (УТЗ) – приоритет играм в форматах соответствующих возрасту футболистов, игры направлены на решение основной задачи УТЗ. Основная часть УТЗ, должна включать не более 4 тренировочных упражнений, включая основное в форме игры. Главная тематическая задача посвящена одному из видов подготовки и соответствует названию блока Годового плана подготовки футболистов (исключением является отдельный вид УТЗ по развитию физических качеств). Доля игровых упражнений в основной части УТЗ должна быть не менее 50%. Подбор тренировочных упражнений всех частей УТЗ, должен быть методически связан и направлен на реализацию главной задачи блока Годового плана.
2. Формируется подводящее игровое тренировочное упражнение (конструируется на базе основного тренировочного упражнения), оно является простым и доступным, чем основное.
3. Формируются 1 или 2 подводящих тренировочных упражнений, посредством упрощения игрового подводящего тренировочного упражнения.
4. После основной части планируется подготовительная часть УТЗ, она должна способствовать подготовки организма футболиста для решения задач основной части УТЗ.
5. После подготовительной части формируем заключительную часть УТЗ, она должна обеспечить снижение функциональной активности.

Приоритетным направлением в реализации задач подготовки футболистов в рамках Годового плана учебно-тренировочного процесса МБУДО СШ №12 «Лада» является интегральная подготовка футболиста, в которой решаются задачи всех видов подготовки футболиста и которая характеризуется обучением футболу через игру. Подбор тренировочных упражнений всех частей УТЗ, должен быть методически связан и направлен на реализацию главной задачи блока Годового плана учебно-тренировочного процесса МБУДО СШ №12 «Лада». У УТЗ есть одна главная задача и 2-3 дополнительные задачи. Сложность тренировочных упражнений должна соответствовать уровню подготовки футболистов.

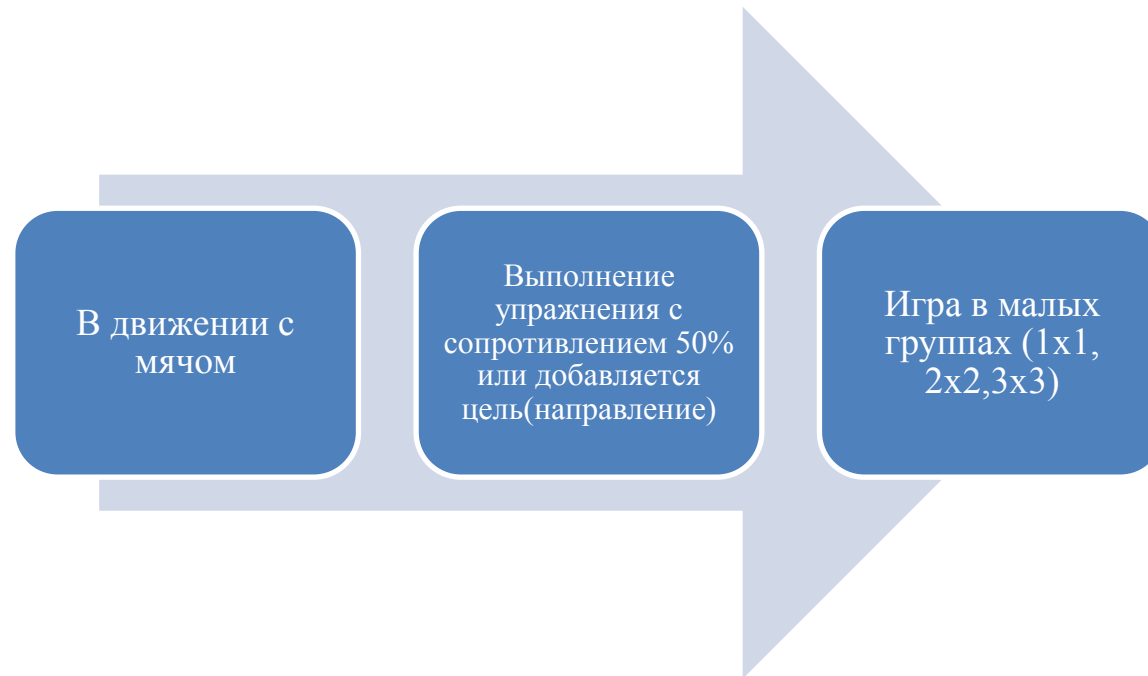
**Последовательность обучения техническим элементам в зависимости от уровня подготовки футболиста
занимающегося в группе НП МБУДО СШ №12 «Лада»**

1 часть



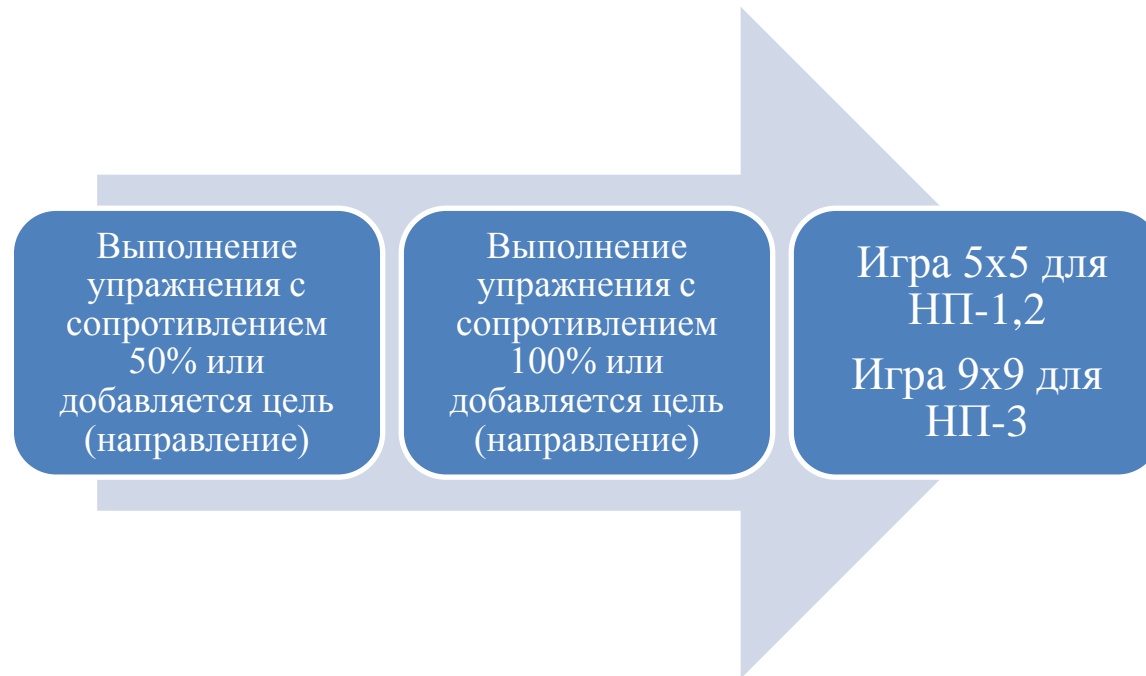
В 1 части обучаем футболиста техническим элементам, с обязательной коррекцией ошибок. При обучении техническим элементам необходимо использовать основные методы обучения: практические, словесные и наглядные. Основными практическими методами являются игровой, повторный и метод расчленённого упражнения, где технический элемент разбивается на несколько частей, каждая часть учится изолированно, далее технический элемент выполняется слитно и в процессе последующих тренировочных занятий закрепляется. По мере повышения уровня технической подготовки футболиста закрепление технических элементов можно начинать с «Движения мяча» или «В движении с мячом».

2 часть



Во 2 части закрепляем умение футболиста выполнять технические элементы и их связки с минимальным сопротивлением, а так же при выполнении тренировочного упражнения футболисту даётся цель (направление). В данной части обучения тренер- преподаватель должен использовать игровой и повторный методы выполнения упражнения. Так же для развития физических качеств, применяются игровой, повторный и сопряжённый метод, где при выполнении упражнения с мячом, так же используются различные задания на развитие физических качеств, задания должны быть подобраны с учётом возрастных и индивидуальных особенностей футболиста.

3 часть



В 3 части обучаем футболиста техническим элементам и их связкам в условиях сопротивления, т.е. происходит закрепление и начало совершенствования, умения использовать их в игровых условиях. Необходимо использовать игровой и повторный метод, как основные, для проведения упражнения и сопряжённый метод, где при выполнении упражнения с мячом, так же используются различные задания для развития физических качеств, задания должны быть подобраны с учётом возрастных и индивидуальных особенностей футболиста.

Последовательность обучения футболиста группы НП

МБУДО СШ №12 «Лада»

Индивидуализация тренировочного процесса футболиста

Обучение за счёт игр в малых группах (1х1, 2х2, 3х3 и т.д.)

От игры 5х5 к игре 9х9

Годовой учебно-тренировочный план групп НП-1 МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.

НП-1 (6 час/в неделю)	1-4 неделя 01.09 -29.09.24	5-8 неделя 30.09-27.10.24	9-12 неделя 28.10-24.11.24	13-16 неделя 25.11-22.12.24	17-20 неделя 23.12.24-19.01.25	21-24 неделя 20.01-16.02.25
	25-28 неделя 17.02-16.03.25	29-32 неделя 17.03-13.04.25	33-36 неделя 14.04-11.05.25	37-40 неделя 12.05-08.06.25	41-44 неделя 09.06-06.07.25	45-48 неделя 07.07-03.08.25
	49-52 неделя 04.08-31.08.25					
Этап/Блок ТП	Мяч+ворота / Техника передвижения	Мяч+ворота /Ведение+развороты	Мяч+ворота / Удар	Мяч+ворота/ Техника передвижения	Мяч+ворота/ Ведение+развороты	Мяч+ворота / Удар
Тактика	Индивидуальная тактическая подготовка в атаке и обороне					
Понедельник Блок ФП – быстрота	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Вторник ОФП	День физической подготовки (обучение технике передвижения, силовые упражнения с собственным весом, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)					
Среда Блок ФП – ловкость, быстрота	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Четверг	Выходной					
Пятница Блок ФП – ловкость, быстрота	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/Эстафета /ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Суббота	Игровой день					
Воскресенье	Выходной					

Акценты в годовом учебно-тренировочном процессе для тренера- преподавателя группы НП-1

МБУДО СШ №12 «Лада»

Учебно-тренировочный процесс обучения футболиста группы НП-1

1. Техника передвижения футболиста
2. Ведение мяча различными способами
3. Развороты с мячом различными способами
4. Удары по мячу внутренней и средней частью подъёма
5. Упражнения на контроль мяча
6. Индивидуальная тактическая подготовка в рамках игровой схемы 5x5 (4+1 вратарь)

Переход футболиста в группу подготовки НП-2

Годовой учебно-тренировочный план для групп НП-2 МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.

НП-2 (7 час/в неделю)	1-4 неделя 01.09 -29.09.24	5-8 неделя 30.09-27.10.24	9-12 неделя 28.10-24.11.24	13-16 неделя 25.11-22.12.24	17-20 неделя 23.12.24-19.01.25	21-24 неделя 20.01-16.02.25
	25-28 неделя 17.02-16.03.25	29-32 неделя 17.03-13.04.25	33-36 неделя 14.04-11.05.25	37-40 неделя 12.05-08.06.25	41-44 неделя 09.06-06.07.25	45-48 неделя 07.07-03.08.25
	49-52 неделя 04.08-31.08.25					
Этап/Блок ТП	Мяч+ворота+соперник/ Ведение+финты	Мяч+ворота+соперник/ Отбор мяча	Мяч+ворота+соперник/ Удар	Мяч+ворота+соперник/ Ведение+финты	Мяч+ворота+соперник/ Отбор мяча	Мяч+ворота+соперник/ Удар
Тактика	Индивидуальная тактическая подготовка в атаке и обороне					
Понедельник Блок ФП – быстрота, ловкость	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Вторник ОФП	День физической подготовки (обучение технике передвижения, прыжкам, коррекция стоп, силовые упражнения с собственным весом, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)					
Среда Блок ФП – ловкость, быстрота	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Четверг	Выходной					
Пятница Блок ФП – ловкость, быстрота	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1.Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча Упр-ия по блоку ФП 2.Упр-ия по блоку ТП 3.Игры по блоку ТП (малые группы) 4. Игра 5x5-6x6-7x7 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Суббота	Игровой день					
Воскресенье	Выходной					

Акценты в годовом учебно-тренировочном процессе для тренера- преподавателя группы НП-2

МБУДО СШ №12 «Лада»

Учебно-тренировочный процесс обучения футболиста группы НП-2

1. Ведение мяча различными способами в условиях сопротивления
2. Финты
3. Отбор мяча
4. Удары по мячу различными способами
5. Индивидуальная тактическая подготовка в рамках игровой схемы 7x7 (6+1 вратарь)

Переход футболиста в группу подготовки НП-3


Годовой учебно-тренировочный план для групп НП-3 МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.

НП-3 (8 час/в неделю)	1-4 неделя 01.09 -29.09.24	5-8 неделя 30.09-27.10.24	9-12 неделя 28.10-24.11.24	13-16 неделя 25.11-22.12.24	17-20 неделя 23.12.24-19.01.25
	21-24 неделя 20.01-16.02.25	25-28 неделя 17.02-16.03.25	29-32 неделя 17.03-13.04.25	33-36 неделя 14.04-11.05.25	37-40 неделя 12.05-08.06.25
	41-44 неделя 09.06-06.07.	2545-48 неделя 07.07-03.08.25	49-52 неделя 04.08-31.08.25		
Этап/Блок ТП	Мяч+ворота+соперник+партнёр/ Ведение +финты	Мяч+ворота+соперник +партнёр/ Передача мяча	Мяч+ворота+соперник +партнёр/ Остановка мяча	Мяч+ворота+соперник+партнёр/ Отбор мяча	Мяч+ворота+соперник+партнёр/ Удар/Игра головой
Тактика	Индивидуальная тактическая подготовка в атаке и обороне				
Понедельник Блок ФП – быстрота, ловкость, гибкость	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив))
Вторник ОФП	День физической подготовки (обучение технике передвижения, прыжкам, коррекция стоп, силовые упражнения с собственным весом, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)				
Среда Блок ФП – скоростно- силовая	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив))
Четверг Блок ФП – специальная выносливость	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив))
Пятница Блок ФП – ловкость, быстрота, гибкость	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/ОРУ с мячом/Упр-ия на контроль мяча/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП 3. Игры по блоку ТТП (малые группы) 4. Игра 7x7-8x8-9x9 5. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив))
Суббота	Игровой день				
Воскресенье	Выходной				

Акценты в годовом учебно-тренировочном процессе для тренера- преподавателя группы НП-3

МБУДО СШ №12 «Лада»

Учебно-тренировочный процесс обучения футболиста группы НП-3

1. Ведение мяча, развороты и смена направления движения в условиях сопротивления
 2. Передача и остановка мяча различными способами
 3. Удары по мячу различными способами
 4. Применять финты в игровых ситуациях 1 в 1
 5. Отбор мяча в игровых ситуациях 1 в 1
 6. Игра головой
 7. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка в рамках игровой схемы 9x9 (8+1 вратарь)
- 

Переход футболиста в группу подготовки УТ-1

Задачи для тренера- преподавателя группы учебно-тренировочного этапа подготовки (УТ-1, 2, 3)

МБУДО СШ №12 «Лада»

Задачи тренера-преподавателя группы УТ-1, 2, 3 - это продолжение изучения индивидуальных особенностей и физических способностей футболиста. Закрепление и совершенствование простых и сложных технических элементов. Закрепление и совершенствование индивидуальной тактической подготовки футболиста, а так же обучение, закрепление и совершенствование групповых (малые группы) тактических взаимодействий в атаке и обороне. Развитие физических качеств с учётом возрастных особенностей футболиста. Переход на игровой формат 11x11. Основной практический метод – игровой. Учебно-тренировочное занятие - длительность 90 мин. Основой для реализации задач учебно-тренировочного процесса групп УТ – 1,2,3 является «Программа РФС 10-14 лет». Тематические блоки по Технической подготовке могут меняться тренером-преподавателем, но проводятся не менее двух раз в течение учебно-тренировочного года.

Вторник – День физической подготовки - силовые упражнения с собственным весом или тренажёрный зал (УТ-2), упражнения на ловкость, гибкость и координацию. Учебно- тренировочное занятие – длительность до 120 мин. Следить за правильностью подобранных упражнений, которые подбираются тренером- преподавателем исходя из уровня подготовки и индивидуальных особенностей футболиста. Учебно-тренировочное занятие может проводиться, как на футбольном поле, так и в спортивном зале.

Основные требования к тренеру- преподавателю группы учебно-тренировочного этапа подготовки (УТ-1, 2, 3)

МБУДО СШ №12 «Лада»

1. Планирование и ведение учебно-тренировочного процесса группы согласно Годовому учебно-тренировочному плану;
2. Знание особенностей учебно-тренировочного этапа 1,2,3 годов подготовки;
3. Наличие конспекта учебно-тренировочного занятия (с указанием задач и рисунками тренировочных упражнений);
4. Максимальное использование мяча в тренировочных упражнениях;
5. Основной метод при проведении учебно-тренировочного занятия – игровой;
6. Подбор упражнений должен соответствовать уровню подготовки футболиста, основным задачам обучения- технической, тактической и физической подготовки, а так же соответствовать частям учебно-тренировочного занятия;
7. Объяснение и показ упражнений должны быть понятны и доступны футболисту;
8. Тренер-преподаватель должен понимать необходимость усложнения или упрощения упражнения;
9. Минимальная очерёдность при выполнении упражнений (повторность);
10. Тренер-преподаватель должен прийти на учебно-тренировочного занятия за 30 мин до начала, внешний вид- соответствующий;
11. Создание доброжелательной атмосферы на учебно-тренировочных занятиях и играх;
12. Позитивные взаимоотношения с родителями.

Годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-1 МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.

УТ-1 (10 час/в неделю)	1-3 неделя 01.09.-17.09.23	4-6 неделя 18.09.-08.10.23	7-9 неделя 09.10.-29.10.23	10-12 неделя 30.10.-19.11.23	13-15 неделя 20.11.-10.12.23	16-18 неделя 11.12.-31.12.23
	19-21 неделя 01.01.-21.01.24	22-24 неделя 22.01.-11.02.24	25-27 неделя 12.02.-03.03.24	28-30 неделя 04.03.-24.03.24	31-33 неделя 25.03.-14.04.24	34-36 неделя 15.04.-05.05.24
	37-39 неделя 06.05.-26.06.24	40-42 неделя 27.05.-16.06.24	43-45 неделя 17.06.-07.07.24	46-48 недели 08.07.-28.07.24	49-51 неделя 29.07.-18.08.24	52 неделя 19.08.-31.08.24
Блок ТП	Ведение+финты	Отбор мяча	Перемещение без мяча	Передача мяча/ Остановка мяча	Удар/ Игра головой	Связка ведение + финт+удар
Тактика	Индивидуальная и групповая (малые группы) тактическая подготовка в атаке и обороне					
	Атака 2 недели Оборона 1 неделя	Атака 2 недели Оборона 1 неделя	Атака 2 недели Оборона 1 неделя	Атака 2 недели Оборона 1 неделя	Атака 2 недели Оборона 1 неделя	Атака 2 недели Оборона 1 неделя
Понедельник Блок ФП – быстрота, ловкость, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Вторник ОФП	День физической подготовки (силовые упражнения с собственным весом или с утяжелением, упражнения на развитие стартовой скорости, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)					
Среда Блок ФП – скоростно- силовая	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Четверг Блок ФП – специальная выносливость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Пятница Блок ФП – ловкость, быстрота, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТП/ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Суббота	Игровой день					
Воскресенье	Выходной					

Акценты в годовом учебно-тренировочном процессе для тренера-преподавателя группы УТ-1

МБУДО СШ №12 «Лада»

Учебно-тренировочный процесс обучения футболиста группы УТ-1

1. Передачи и остановки мяча различными способами
2. Удары по мячу различными частями тела и способами
3. Применение финтов в игровых ситуациях
4. Отбор мяча
5. Индивидуальная и групповая (малые группы) тактическая подготовка в рамках игровой схемы 9x9 (8+1 вратарь), а так же подготовка к переходу к игровой схеме 11x11 (10+1 вратарь)) в атаке и обороне

Переход футболиста в группу подготовки УТ-2

Годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-2 МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.

УТ-2 (10 час/в неделю)	1-3 неделя 01.09.-22.09.24	4-6 неделя 23.09.-13.10.24	7-9 неделя 14.10.-03.11.24	10-12 неделя 04.11.-24.11.24
	25-27 неделя 17.02.-09.03.25	28-30 неделя 10.03.-30.03.25	31-33 неделя 31.03.-20.04.25	34-36 неделя 21.04.-11.05.25
	49-52 неделя 04.08.-31.08.25			
Блок ТП/ТТП/ФП	Ведение+финты+отбор+передача	Начало атаки от вратаря	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Взаимодействия в малых группах (пары)
Тактика	Индивидуальная и групповая (малые группы) тактическая подготовка в атаке и обороне			
	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели
	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя
Понедельник Блок ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив) /ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Вторник ОФП	День физической подготовки (силовые упражнения с собственным весом или с утяжелением, упражнения на развитие стартовой скорости, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)			
Среда Блок ФП – скоростно-силовая	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив) /ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Четверг Блок ФП – специальная выносливость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив) / ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Пятница Блок ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив) / ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Суббота	Игровой день			
Воскресенье	Выходной			

УТ-2 (10 час/в неделю)	13-15 неделя 25.11-15.12.24	16-18 неделя 16.12.-05.01.25	19-21 неделя 06.01.-26.01.25	22-24 неделя 27.01.-16.02.25
	37-39 неделя 12.05.-01.06.25	40-42 неделя 02.06.-22.06.25	43-45 неделя 23.06.-13.07.25	46-48 неделя 14.07.-03.08.25
Блок ТП/ТПП/ФП	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Взаимодействия в малых группах (тройки)	Остановка мяча летящего на разной высоте	Удары по мячу летящему на разной высоте
Тактика	Индивидуальная и групповая (малые группы) тактическая подготовка в атаке и обороне			
	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели
	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя
Понедельник Тема ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Вторник ОФП	День физической подготовки (силовые упражнения с собственным весом и утяжелением, упражнения на развитие стартовой скорости, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)			
Среда Тема ФП – скоростно-силовая	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Четверг Тема ФП – специальная выносливость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Пятница Тема ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТПП 3. Игры по блоку ТПП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Суббота	Игровой день			
Воскресенье	Выходной			

Акценты в годовом учебно-тренировочном процессе для тренера- преподавателя группы УТ-2

МБУДО СШ №12 «Лада»

Учебно-тренировочный процесс обучения футболиста группы УТ-2

1. Передачи и остановки мяча различными способами
2. Удары по мячу различными частями тела и способами на разной высоте
3. Применение финтов в игровых ситуациях
4. Отбор мяча
5. Взаимодействия в малых группах двойки, тройки в игровых ситуациях
6. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка в рамках игровой схемы 11х11 (10+1 вратарь) в атаке и обороне

Переход футболиста в группу подготовки УТ- 3

Годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-3 МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.

УТ-3 (10 час/в неделю)	1-3 неделя 01.09.-22.09.24	4-6 неделя 23.09.- 13.10.24	7-9 неделя 14.10.-03.11.24	10-12 неделя 04.11.-24.11.24	13-15 неделя 25.11.-15.12.24	16-18 неделя 16.12.-05.01.25
	19-21 неделя 06.01.-26.01.25	22-24 неделя 27.01.-16.02.25	25-27 неделя 17.02.-09.03.25	28-30 неделя 10.03.-30.03.25	31-33 неделя 31.03.-20.04.25	34-36 неделя 21.04.-11.05.25
	37-39 неделя 12.05.-01.06.25	40-42 неделя 02.06.-22.06.25	43-45 неделя 23.06.-13.07.25	46-48 неделя 14.07.-03.08.25	49-52 неделя 04.08.-31.08.25	
Блок ТТП	Начало атаки от вратаря	1-4-3-3 Атака (Постепенное нападение)	Взаимодействия в линиях при атаке (Постепенное нападение)	Создание голевых ситуаций	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Прессинг соперника при начале игры от вратаря
Тактика	Групповая (средние группы) и командная тактическая подготовка в атаке и обороне					
	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели
	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя
Понедельник Блок ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Вторник ОФП	День физической подготовки (упражнения на силу с собственным весом или с утяжелением, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)					
Среда Блок ФП – скоростно- силовая	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Четверг Блок ФП – специальная выносливость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Пятница Блок ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Суббота	Игровой день					
Воскресенье	Выходной					

Акценты в годовом учебно-тренировочном процессе для тренера-преподавателя группы УТ-3

МБУДО СШ №12 «Лада»

Учебно-тренировочный процесс обучения футболиста группы УТ-3

1. Использование техники футбола в игровых условия
2. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка в рамках игровой схемы 11x11 (10+1 вратарь) в атаке и обороне

Переход футболиста в группу подготовки УТ-4

Задачи для тренера- преподавателя группы учебно-тренировочного этапа подготовки (УТ- 4, 5)

МБУДО СШ №12 «Лада»

Задачи тренера- преподавателя группы УТ- 4, 5 - это продолжение подготовки футболиста, в соответствии с этапом подготовки его целями и задачами, а так же развитие его физических возможностей. Закрепление и дальнейшее совершенствование сложных технических элементов. Совершенствование индивидуальной тактической подготовки футболиста, а так же продолжение закрепления и совершенствования групповых (малые, средние группы) тактических взаимодействий в атаке и обороне. Развитие физических качеств с учётом возрастных и индивидуальных особенностей футболистов. Основной практический метод – игровой, повторный. Учебно-тренировочное занятие – длительность до 120 мин. При проведении учебно-тренировочных занятий в двухразовом режиме: первое учебно-тренировочное занятие решает задачи технической и технико-тактической подготовки, второе – решает задачи технико-тактической и физической подготовки. Основой для реализации задач учебно-тренировочного процесса групп тренировочного этапа - 4,5 является «Программа РФС 10-14 лет», «Программа РФС 15-17 лет», Методическое пособие РФС «Программа силовой подготовки футболистов 15-17 лет». Тематические блоки по Технической подготовке могут меняться тренером-преподавателем, но проводятся не менее двух раз в течение учебно-тренировочного года.

Вторник– День физической подготовки- силовые упражнения с собственным весом или тренажёрный зал, упражнения на гибкость и координацию. Учебно-тренировочное занятие – длительность до 120 мин. Следить за правильностью выполнения подобранных упражнений и количеством повторений, которые подбираются тренером- преподавателем исходя из уровня подготовки и индивидуальных особенностей футболистов. Учебно-тренировочное занятие может проводиться, как на футбольном поле, так и в спортивном зале.

Основные требования к тренеру- преподавателю группы учебно-тренировочного этапа подготовки (УТ- 4, 5)

МБУДО СШ №12 «Лада»

1. Планирование и ведение учебно-тренировочного процесса группы согласно Годовому учебно-тренировочному плану;
2. Знание особенностей учебно-тренировочного этапа 4,5 годов подготовки;
3. Наличие конспекта учебно-тренировочного занятия (с указанием задач и рисунками тренировочных упражнений);
4. Максимальное использование мяча в тренировочных упражнениях;
5. Основной метод при проведении учебно-тренировочного занятия – игровой;
6. Подбор упражнений должен соответствовать уровню подготовки футболиста, основным задачам обучения- технической, тактической и физической подготовки, а так же соответствовать частям учебно-тренировочного занятия;
7. Объяснение и показ упражнений должны быть понятны и доступны футболисту;
8. Тренер-преподаватель должен понимать необходимость усложнения или упрощения упражнения;
9. Минимальная очерёдность при выполнении упражнений (повторность);
10. Тренер-преподаватель должен прийти на учебно-тренировочного занятия за 30 мин до начала, внешний вид- соответствующий;
11. Создание доброжелательной атмосферы на учебно-тренировочных занятиях и играх;
12. Позитивные взаимоотношения с родителями.

Годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-4 МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.

УТ-4 (12 час/в неделю)	1-3 неделя 01.09.-22.09.24	4-6 неделя 23.09.- 13.10.24	7-9 неделя 14.10.-03.11.24	10-12 неделя 04.11.-24.11.24	13-15 неделя 25.11.-15.12.24	16-18 неделя 16.12.-05.01.25
	19-21 неделя 06.01.-26.01.25	22-24 неделя 27.01.-16.02.25	25-27 неделя 17.02.-09.03.25	28-30 неделя 10.03.-30.03.25	31-33 неделя 31.03.-20.04.25	34-36 неделя 21.04.-11.05.25
	37-39 неделя 12.05.-01.06.25	40-42 неделя 02.06.-22.06.25	43-45 неделя 23.06.-13.07.25	46-48 неделя 14.07.-03.08.25	49-52 неделя 04.08.-31.08.25	
Блок ТТП	1-4-3-3 Оборона	Взаимодействия в линиях при обороне	Прессинг	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Завершение атак после передач с флангов	Завершение атаки по центру
Тактика	Групповая (средние группы) и командная тактическая подготовка в атаке и обороне					
	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 1 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 1 недели
	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 2 недели	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 2 недели
Понедельник Блок ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Вторник ОФП	День физической подготовки (упражнения на силовую выносливость с собственным весом или с утяжелением, упражнение на развитие стартовой скорости, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)					
Среда Блок ФП – скоростно- силовая, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Четверг Блок ФП – специальная выносливость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Пятница Блок ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Суббота	Игровой день					
Воскресенье	Выходной					

Акценты в годовом учебно-тренировочном процессе для тренера-преподавателя группы УТ-4

МБУДО СШ №12 «Лада»

Учебно-тренировочный процесс обучения футболиста группы УТ-4

1. Использование техники футбола в игровых условия
2. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка в рамках игровой схемы 11x11 (10+1 вратарь) в атаке и обороне

Переход футболиста в группу подготовки УТ-5

Годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-5 МБУДО СШ №12 «Лада» на 2024-2025 г.

УТ-5 (12 час/в неделю)	1-3 неделя 01.09.-22.09.24	4-6 неделя 23.09.- 13.10.24	7-9 неделя 14.10.-03.11.24	10-12 неделя 04.11.-24.11.24	13-15 неделя 25.11.-15.12.24	16-18 неделя 16.12.-05.01.25
	19-21 неделя 06.01.-26.01.25	22-24 неделя 27.01.-16.02.25	25-27 неделя 17.02.-09.03.25	28-30 неделя 10.03.-30.03.25	31-33 неделя 31.03.-20.04.25	34-36 неделя 21.04.-11.05.25
	37-39 неделя 12.05-01.06.25	40-42 неделя 02.06.-22.06.25	43-45 неделя 23.06.-13.07.25	46-48 неделя 14.07.-03.08.25	49-52 неделя 04.08.-31.08.25	
Блок ТТП	Зона 1. Начало и развитие атаки+переход атака - оборона	Зона 2. Начало и развитие атаки+переход атака - оборона	Зона 3. Начало и развитие и завершение атаки+ переход атака - оборона	Зона 1. Противодействие началу, развитию и завершению атаки+ переход оборона-атака	Зона 2. Противодействие началу и развитию атаки+ переход оборона-атака	Зона 3. Противодействие началу и развитие атаки+переход атака - оборона
Тактика	Групповая и командная тактическая подготовка в атаке и обороне					
	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 1 недели	Атака 2 недели	Атака 2 недели	Атака 1 недели
	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 2 недели	Оборона 1 неделя	Оборона 1 неделя	Оборона 2 недели
Понедельник Блок ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Вторник ОФП	День физической подготовки (упражнения на силу с собственным весом или с утяжелением, упражнения на ловкость, гибкость и координацию, катание на коньках)					
Среда Блок ФП – скоростно-силовая, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Четверг Блок ФП – специальная выносливость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Пятница Блок ФП – быстрота, координация, гибкость	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом мал/ср.интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)	1. Подвиж игра/Упр-ия с мячом (мал/ср интенсив)/ОРУ с мячом и без/Упр-ия по блоку ФП 2. Упр-ия по блоку ТП/ТТП 3. Игры по блоку ТП/ТТП 4. Упр-ия на ФП/Подвиж. игра (мал.интенсив)
Суббота	Игровой день					
Воскресенье	Выходной					

Акценты в годовом учебно-тренировочном процессе для тренера-преподавателя группы УТ-5

МБУДО СШ №12 «Лада»

Учебно-тренировочный процесс обучения футболиста группы УТ-5

1. Использование техники футбола в игровых условия
2. Групповая и командная тактическая подготовка в рамках игровой схемы 11х11 (10+1 вратарь) с мячом и без мяча, в атаке и обороне

Переход футболиста в группу подготовки СС

Задачи для тренера- преподавателя группы СС МБУДО СШ №12 «Лада»

Задачи тренера- преподавателя группы Спортивного совершенствования - это подготовка футболиста для перехода на профессиональный уровень, а так же развитие и поддержание его физических возможностей. Совершенствование сложных технических элементов. Совершенствование индивидуальной тактической подготовки футболиста в рамках групповых (малые, средние группы) и командных тактических взаимодействий в атаке и обороне. Основной практический метод – игровой, повторный. Учебно-тренировочное занятие - длительность до 120 мин. При проведении учебно-тренировочных занятий в двухразовом режиме: первое тренировочное занятие решает задачи технической и технико-тактической подготовки, второе – решает задачи технико-тактической и физической подготовки. Основой для реализации задач учебно-тренировочного процесса групп спортивного совершенствования является «Программа РФС 15-17 лет», Методическое пособие РФС «Программа силовой подготовки футболистов 15-17 лет». Тематические блоки по Технической подготовке могут меняться тренером- преподавателем, но проводятся не менее двух раз в течение учебно-тренировочного года.

Вторник – День физической подготовки - силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения на гибкость и координацию. Учебно-тренировочное занятие – длительность до 120 мин. Следить за правильностью выполнения подобранных упражнений, которые подбираются тренером- преподавателем исходя из уровня подготовки и индивидуальных особенностей футболистов. Учебно-тренировочное занятие может проводиться, как на футбольном поле, так и в спортивном зале.

Основные требования к тренеру- преподавателю группы СС МБУДО СШ №12 «Лада»

1. Планирование и ведение учебно-тренировочного процесса группы согласно Годовому учебно-тренировочному плану;
2. Знание особенностей этапа спортивного совершенствования;
3. Наличие конспекта учебно-тренировочного занятия (с указанием задач и рисунками тренировочных упражнений);
5. Основной метод при проведении учебно-тренировочного занятия – игровой;
6. Подбор упражнений должен соответствовать основным задачам - технической, тактической и физической подготовки, а так же соответствовать частям учебно-тренировочного занятия;
7. Объяснение и показ упражнений должны быть понятны и доступны футболисту;
8. Тренер-преподаватель должен понимать необходимость усложнения или упрощения упражнения;
9. Минимальная очерёдность при выполнении упражнений (повторность);
10. Тренер-преподаватель должен прийти на учебно-тренировочного занятия за 30 мин до начала, внешний вид-соответствующий;
11. Создание доброжелательной атмосферы на учебно-тренировочных занятиях и играх;
12. Позитивные взаимоотношения с родителями.

Требования к составлению индивидуального учебно-тренировочного плана подготовки футболиста МБУДО СШ №12 «Лада»:

1. Индивидуальный учебно-тренировочный план футболисту предоставляется во время Переходного или в начале Подготовительного периода, а так же для восстановления после травмы; 2. В индивидуальном учебно-тренировочный плане отмечается направленность по виду подготовки (техническая, технико-тактическая, физическая); 3. Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия; 4. Подбор упражнения (-ий) для проведения индивидуального учебно-тренировочного занятия; 5. Дозировка (время выполнения упражнения, количество повторов и т.д.).

Пример:

Конспект

Тренер- преподаватель
Дата
Время
Кол-во человек.

Команда: МБУДО СШ №12 «Лада»

Задачи: 1. Закрепление ИТГД, ведение мяча различными способами
2. Развитие силовых способностей футболиста/гибкость

Части ТЗ и время	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторов)	Методические указания
Подготовительная часть (12 мин)	1. Ведения мяча по кругу - площадь 40м x 20м	5 мин	- при ведении голова поднята
	2. Комплекс ОРУ на гибкость - 6 -10 упражнений	7 мин	- упражнения выполняются с максимальной амплитудой
Основная часть (50 мин)	1. Технический комплекс на ведение - 3 - 4 варианта	15 мин	- при ведении голова поднята - правильность выполнения
	2. Упражнение на ведение и завершение - 1-2 варианта	15 мин	- быстрота выполнения технических элементов
Заключительная часть (8 мин)	3. Силовой комплекс - 6-10 упражнений	20 мин	- следить за правильностью выполнения упражнений
	1. Медленный бег	5 мин	
Общее время: 70мин	2. Комплекс ОРУ на гибкость	3 мин	- упражнения выполняются с максимальной амплитудой