

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 357 с углублённым изучением физической культуры
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята
на заседании педагогического совета

«31» августа 20 17 года, протокол № 1



от «01» сентября 20 17 года

Рабочая программа:
«Футбол»

Тренер-преподаватель: **Мастицкий М.Д.**

Этап подготовки: **УТ-2(1)**

Срок реализации программы: с 1 сентября 2017 по 1 сентября 2018

Санкт-Петербург

2017

Содержание

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| 1. Нормативная часть | 3 |
| 1.1 Критерии комплектования учебных групп | 3 |
| 1.2 Режим тренировочной работы. | 3 |
| 1.3 Формы занятий..... | 4 |
| 2. Учебно-тематический план..... | 5 |
| 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы..... | 5 |
| 2.2 Основные задачи..... | 5 |
| 3. Содержание Программы | 7 |
| 3.1 Теоретическая подготовка | 7 |
| 3.2. Общая и специальная физическая подготовка | 8 |
| 3.3. Избранный вид спорта | 9 |
| 3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка | 10 |
| 3.5 Другие виды спорта и подвижные игры | 11 |
| 3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы..... | 11 |
| 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТ-2..... | 13 |
| 4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 13 |
| 4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий..... | 14 |
| 5. Перечень информационного обеспечения | 15 |

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

| Год обучения | Минимальный возраст учащихся на начало учебного года | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года |
|--------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап УТ | | | | |
| 2-й | 12-13 | 12 | 12 | 3-2 юн |

1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Расписание занятий

Таблица 2

| пн. | вт. | ср. | чт. | пт. | сб. | вскр. |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----|-----------------|
| с 8-00 по 9-30 | с 8-00 по 9-30 | с 8-00 по 9-30 | с 8-00 по 9-30 | с 8-00 по 9-30 | | с 9-00 по 10-30 |

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135 минут.

1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск к занятиям (на основании углублённого медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки УТ-2 по виду спорта футбол:

Таблица 3

| Виды соревнований | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|-------------------|---------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | | | 2 | | | |
| Отборочные | | | 1 | | | |
| Основные | | | 2 | | | |
| Главные | | | 1 | | | |

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объёма учебных часов в зависимости от года обучения.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы

Из расчёта 46 недели

Таблица 4

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Годовой объем учебного плана (в ак. часах) |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|
| Этап УТ 2 года обучения | 1 | 624 |

2.2 Основные задачи

1. Всестороннее гармоничное развитие, укрепление здоровья.
2. Отбор перспективных спортсменов.
3. Повышение уровня физической подготовки.
4. Развитие и совершенствование физических качеств.
5. Развитие функциональной подготовленности.
6. Совершенствование технико-тактического арсенала.
7. Воспитание специальных психических качеств.
8. Достижение высоких стабильных результатов.
9. Совершенствование технико-тактического мастерства.
10. Совершенствование специальных физических качеств.
11. Повышение технической и тактической подготовленности.
12. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.
13. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
14. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

3. Содержание Программы

3.1 Теоретическая подготовка

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
3. В области избранного вида спорта:
 - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы;
5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноимённо во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноимённые движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине. Упражнения из акробатики: кувырки. Упражнения из лёгкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места

и разбега; прыжки в высоту с места. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.

3.3. Избранный вид спорта

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Дыхание при выполнении упражнения. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Требования к экипировке. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий.

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от игрового амплуа, модели командной игры, развития хода игры технико-тактические действия в зависимости от стиля командной игры соперника, мастерства соперника, погодных условий.

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка.

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки:

- Игра в обороне (индивидуальные, групповые и командные действия)
- Переход из обороны в атаку(индивидуальные, групповые и командные действия)
- Атакующие действия(индивидуальные, групповые и командные действия)
- Переход от атакующих действий к оборонительным(индивидуальные, групповые и командные действия)

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения игры и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

3.5 Другие виды спорта и подвижные игры

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по футболу.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал, футбольное поле;

- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, с территории спортооружения до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, с территории спортооружения в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведённой части спортооружения (футбольного поля);
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися на занятиях. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

План антидопинговых мероприятий

| № п\п | Тема | Форма проведения |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | |
| 4 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья | |

Судейская и инструкторская подготовка спортсменов даёт возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТ-2

| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) |
| | Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) |
| | Бег 30 м с высокого старта (не более 5,0 с) |
| | Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) |
| Сила | Бросок мяча из-за головы – ввод мяча в игру – аут (не менее 14 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| | Тройной прыжок (не менее 510 см) |
| | Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см) |
| | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа: скоростное ведение мяча, удары по мячу левой и правой ногой, передачи на короткую, среднюю и длинную дистанцию, выполнение удара по мячу головой с места и в прыжке. |

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку удары по мячу различными частями стопы правой и левой ноги, удары на точность и дальность, передачи низом и верхом, короткие средние, дальние. Передачи на точность. Удары головой, Ввод мяча из-за боковой. Приём мяча (остановка мяча) различными частями тела. Обводка соперника. Отбор мяча. Техническое мастерство футболиста характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. Комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

| № пп | Вид испытаний | Норматив |
|------|--------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | Бег 30 м | 5,0 с |
| 2 | Бег 400 м | 80 с |
| 3 | Прыжок в длину с места | 196 см |
| 4 | Бег 30 м с ведением мяча | 5,8 с |
| 5 | Удар по мячу на дальность, сумма ударов правой и левой ногой | 61 м |
| 6 | Вбрасывание мяча на дальность (аут) | 14 м |

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

6. Перечень информационного обеспечения

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Минспорта России от 27.03.2013 No147)
- Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
- Всероссийский реестр видов спорта
- Единая всероссийская спортивная классификация
- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
- Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера 2011г.10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010 г.
- Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
- Дополнительная предпрофессиональная программа «Футбол» ГБОУ ШИ № 357 «Олимпийские надежды»
- Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (разработчик программы Российский футбольный союз)
- Правила игры в футбол (редакция 2017 года)
- Регламент соревнований под эгидой Федерации футбола Санкт-Петербурга сезона 2017 года (ФФС СПб)
- Регламент соревнований под эгидой Российского футбольного союза сезона 2017 года (РФС)
- Регламент соревнований под эгидой Межрегионального объединения федераций футбола Северо-Запад сезона 2017 года (МРО Северо-Запад)

Интернет ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
- Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
- Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;

- Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;