

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 14 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 01 » сентября 20 14 года



Рабочая программа:
«Футбол»

Тренер-преподаватель: Розенберг Андрей Вячеславович

Этап подготовки: УТ-5

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-5.....	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				
5-й	16-17	12	18	I юн, I-III

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 18-00 по 20-15	с 18-00 по 20-15	с 18-00 по 20-15	с 18-00 по 20-15	с 18-00 по 20-15		с 13-45 по 16-00

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, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки УТ-5 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 52 недели

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Этап УТ 5 года обучения	1	940

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.

Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (5-й год обучения)

Таблица 5

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		Виды подготовки												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3		2	40
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	13	14	15	15	10	12	13	13	13	10		8	136
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	25	26	28	28	23	23	25	24	25	17		16	260
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	22	24	26	26	16	24	23	20	23	20		10	234
5	Участие в соревнованиях	10	8			4	4	4	12	10	10		12	74
6	Восстановительные мероприятия	2	3	2	2		2	2	3				4	20
7	Инструкторская и судейская практика		2	3	3	3		2	2					15
8	Самостоятельная работа уч-ся											72	36	108
9	Сдача контрольных нормативов							2					2	4
Всего за месяц (в ак. часах)		75	81	78	78	60	69	75	78	75	60		54	783

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-5

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	4,4 с
2	Бег 400 м	65 с
3	Прыжок в длину с места	225 см
4	Бег 30 м с ведением мяча	5,2 с
5	Удар по мячу на дальность, сумма ударов правой и левой ногой	75 м
6	Вбрасывание мяча на дальность (аут)	19 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/>;