

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**



Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2023 № 15

**Рабочая программа
по виду спорта «футбол»**

(составлена на основании дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Этап спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки первый год обучения
Возраст обучающихся: 13 лет и старше
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель А.П. Хренов

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 10.10.2023 №723 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (зарегистрирован Минюстом России 20.11.2023, регистрационный №76008);

- Приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1000 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Футбол (от англ. foot — нога, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «футбол»,

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основные задачи выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков, развивать у обучающихся физические качества, способности, формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа

жизни, формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения.

Процесс обучения в группе начальной подготовке направлен на подготовку спортсменов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния спортсмена.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовке.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом этапа начальной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применяется для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам. Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «футбол» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на этапе начальной подготовки. Возраст обучающихся на этапе начальной подготовки от 13 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на этапе начальной подготовки один год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этап начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка — 6 часа, общее количество часов в год — 312.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	47
2.	Специальная физическая подготовка	-
3.	Спортивные соревнования	-
4.	Техническая подготовка	144
5.	Тактическая подготовка	2
6.	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Инструкторская практика	-
10.	Судейская практика	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
12.	Восстановительные мероприятия	4
13.	Интегральная подготовка	103
Общее количество часов в год		312

Для зачисления в группу начальной подготовки, при наличии вакантных мест, с 15 по 25 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих этапу начальной подготовки.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения — очная;
- учебно-тренировочные занятия — групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план для групп
этапа начальной подготовки (первый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая подготовка	2	20'	-	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
Теоретическая подготовка	3	26'	-	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологическая подготовка	1	4'	-	7'	7'	8'	'	'	'	10'	10'	7'	7'
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	10'	-	20'	20'	10'	20'	20'	20'	40'	40'	40'	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	20'	20'	10'	10'	30'	10'	40'	40'	40'	20'
Интегральная подготовка	103	9	9	9	9	7	7	9	11	8	10	8	7
ВСЕГО	312	26	24	26	26	24	24	26	28	26	28	26	28

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
НП-1 6 час/нед.	18.00-20.00	18.00-20.00	выходной	18.00-20.00	выходной	выходной	выходной

План воспитательной работы на 2024 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net <u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u>
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год 1 раз в месяц	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на

	<p>4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>ноябрь</p> <p>декабрь</p>	<p>сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p> <p>Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).</p>
--	--	---	--

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "футбол";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «футбол», уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания).

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность поворотам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки контрольного упражнения.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.