

Методические рекомендации по составлению Рабочей программы тренера спортивной школы по футболу

«Рабочая программа» (РП) – это программа, самостоятельно разработанная тренером на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (ФССП), Программы спортивной подготовки по виду спорта футбол (Программа) и представляет совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения тем и количество часов на их усвоение, использование организационных форм тренировки, методы и приемы организации тренировочного процесса.

РП составляется тренером на текущий год для каждой тренировочной группы. Если у тренера две и более тренировочных групп одного года и занимающиеся в этих группах одного возраста, то РП разрабатывается одна.

РП включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Нормативная часть.
4. Методическая часть.
5. Система контроля и зачетные требования.
6. Перечень информационного обеспечения.
7. План физкультурных и спортивных мероприятий.

1. На титульном листе РП (*приложение 1*) указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название РП;
- название ФССП, на основе которого разработана РП;
- срок реализации РП;
- год составления РП.

2. В **Пояснительной записке к РП** дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки.

3. **Нормативная часть РП должна содержать:**

- продолжительность текущего этапа спортивной подготовки;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки текущем этапе спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку на текущем этапе;
- предельные тренировочные нагрузки;
- требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу группы подготовки;
- структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

4. **Методическая часть** включает годовое планирование и подробное описание всех разделов программы в отдельности с перечислением упражнений, комплексов, элементов, игр, тематических бесед, анкетирования и других методов, средств и форм тренировочного процесса и воспитания, которые будут применяться тренером в целях успешного овладения занимающимися программного материала.

Годовой план (*приложение 2*) составляется на текущий год в соответствии с Программой. Годовой план конкретизируется составлением **рабочих планов-графиков на каждый месяц (приложение 3)**. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки. Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках **тренировочных и соревновательных микроциклов**.

Методическая часть РП содержит:

- планируемые объемы тренировочной и соревновательной нагрузок;
- планирование спортивных результатов;
- планирование врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки (в соответствии с этапом подготовки);
- план применения восстановительных средств;
- план антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

5. Структурный элемент РП **Система контроля и зачетные требования включает:**

- конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- планируемые результаты реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода занимающихся на следующий этап подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической подготовки, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

6. **Перечень информационного обеспечения РП** должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов.

7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется тренером на основе Плана физкультурных и спортивных на текущий календарный год, утвержденного руководителем спортивной школы.

Оформление рабочей программы

- текст программы набирается в текстовом редакторе Microsoft Word;
- шрифт Times New Roman;
- размер шрифта 14;
- междустрочный интервал одинарный;
- переносы в тексте не ставятся;
- выравнивание текста по ширине;
- абзац 1,0 см;
- поля: верхнее 2 см, нижнее 2 см, левое 3 см, правое 1,5 см;
- таблицы вставляются непосредственно в текст документа.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа по футболу «Звезда»
(СШ «Звезда»)

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол от «___» _____ 2017 г.
№ _____

Утверждена приказом директора
СШ по футболу «Звезда»
от «___» _____ 2017 г.
№ _____

ФУТБОЛ

Рабочая программа спортивной подготовки

Срок реализации 1 год

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года № 147)

Разработчик:
тренер
Ф.И.О.

г. Иркутск
2017

Обязательные нормативные акты

1. Приказ министерства спорта РФ от 27.03.2013г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ министерства спорта РФ от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
4. приказ министерства спорта РФ от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».