# 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.
8. На т**итульном 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.
1. **В Пояснительной записке к РП** дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки.

# 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 годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).
1. **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.
1. 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.
1. **Перечень информационного обеспечения РП** должен включать: список литературных источников, печень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов.
2. 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.

Приложение 1

**Наименование ФСО**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании Педагогического совета****протокол от « » 20 г.****№**   | **Утверждена приказом директора наименование ФСО****от « » 20 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.(указать) 20

Приложение 2

# Годовой план-график распределения тренировочных часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **Всего часов** |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебные и тренировочные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участия в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Период активного отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 3

# Рабочий план-график на \_ 20 год

**(месяц)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материала | месяц |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | итого |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебные и тренировочные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участия в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Период активного отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# 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 спота 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».