

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»

«30» 08 2017 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

(срок реализации 2 года)

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Пилясов С.В. – тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.), - законом Российской Федерации от 26.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

базовый этап подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;

- укрепление здоровья и улучшения физического развития детей и подростков;

- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.);

- обучение основам техники владения мячом;

- ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;

- привитие навыков личной гигиены;

- выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям футболом;

- формирование устойчивого интереса к спорту вообще и к футболу в частности;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП соответствующей возрастной группе;

- изучение теоретического материала;

Программа направлена на:

1. Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

2. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;

3. Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

4. Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

5. Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по футболу:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;

3. Большой объем соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		Для зачисления в НП
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см

Нормативы режима учебно-тренировочного процесса обучения, этапы подготовки занимающихся и наполняемость учебных групп.

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/неделю)	Минимальный возраст, лет
Базовый этап	1 год	15	15	6	9 лет
	Свыше года	15	15	6	9 лет

**Учебно-тематический план на 52 недели учебно-тренировочных занятий
по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол для начинающих» (час.)**

№ п/п	Содержание занятий	Базовый этап	
		I	II
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Краткие сведения о возникновении и развитии мирового футбола	0,5	0,5
3.	Гигиенические знания и навыки, закаливание	0,5	0,5
4.	Режим и питание спортсменов	0,5	0,5
5.	Техническая подготовка	0,5	0,5
6.	Тактическая подготовка	0,5	0,5
7.	Правила игры	0,5	0,5
	Итого	3	3
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Общая физическая подготовка	131	131
2.	Специальная физическая подготовка	31	31
3.	Техническая подготовка	126	126
4.	Тактическая, психологическая подготовка	6	6
5.	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	12	12
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ		3	3
	Итого	312	312
	Общее количество часов	6 ч	6 ч

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки
	Базовый
	Весь период
Общая физическая подготовка	42%
Специальная физическая подготовка	10%
Техническая подготовка	40%
Тактическая, психологическая подготовка	2%
Теоретическая подготовка	1%
Участие в соревнованиях	4%
Медицинское обследование.	1%
Врачебно-педагогический контроль	
Итого	100%

