

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Центр образования с. Марково»

ПРИНЯТА:
на МО КР и ПДО
Протокол №
«12» октября 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

секции спортивных игр «Футбол»

на 2017 – 2018 учебный год

Тренер - Манджиев Б.М.
преподаватель:

Содержание

Пояснительная записка:

1. Нормативная часть
2. Методическая часть
 - 2.1. Основные задачи подготовки на этапах
 - 2.2. Задачи спортивно-оздоровительных групп
 - 2.3. Задачи групп начальной подготовки
 - 2.4. Задачи групп начальной подготовки свыше 1 года
 - 2.5. Задачи учебно-тренировочной группы 1, 2 года
 - 2.6. Задачи учебно-тренировочной группы 3, 4, 5 года
3. Основная часть.
 - 3.1. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы
 - 3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол
 - 3.3. Учебный план по футболу
 - 3.4. Контрольные нормативы
4. Условия реализации программы
 - 4.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки
 - 4.2. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативная часть.

Учебный план отделения футбол разработан на основе Закона об образовании, программы учебно-тренировочной работы в спортивных школах по футболу, Типового Положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;

В учебном плане раскрываются:

- * распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- * план-график распределения учебных часов.

Учебный план утверждает директор школы и согласуется начальником управления физической культурой и спортом.

2. Методическая часть.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы. Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся соответствует максимально допустимому объему учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮСШОР системы образования Республики Татарстан. Режим учебно-тренировочной работы составлен с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

2.1. Основные задачи подготовки на этапах:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

2.2. Задачи спортивно-оздоровительных групп:

- * укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- * формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- * овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- * воспитание трудолюбия;
- * развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- * достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

2.3. Задачи групп начальной подготовки:

- * обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре;
- * прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- * выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

2.4. Задачи групп начальной подготовки свыше 1 года:

- * укреплять здоровье и закаливать организм учащихся;
- * прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- * обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- * подготовиться и выполнить контрольно - переводные нормативы;
- * овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- * обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- * освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола;
- * участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования III юношеского разряда (11-12 лет);
- * изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

2.5. Задачи учебно-тренировочной группы 1, 2 года:

- * укреплять здоровье;
- * совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- * овладеть всем арсеналом технических приемов игры;

- * совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11x11) тактики игры;
- * совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- * развивать тактическое мышление;
- * определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии);
- * участвовать в соревнованиях по футболу и выполнять требования II юношеского разряда (13-14 лет);
- * воспитывать элементарные навыки судейства;
- * изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

2.6. Задачи учебно-тренировочной группы 3, 4, 5 года:

- * совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- * совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- * совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры;
- * изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- * определить игровые места в составе команды;
- * приобрести опыт участия в республиканских, всероссийских соревнованиях;
- * выполнить требования I юношеского разряда (15-16 лет);
- * усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- * овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 8 человек. Режим занятий: 3-4 раза в неделю по 3–2 академических часа (+ игровой день) в зависимости от года обучения. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

3. Основная часть

3.1. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на

				конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап				
Весь период	7-18 лет	15	4,6	Требования программы
Этап начальной подготовки				
Первый	7	15	6	контрольно-нормативные требования программы
Второй	8 и старше	15	6-9	
Этап учебно-тренировочный				
Первый	10 и старше	15	10	контрольно-нормативные требования программы
Второй	11 и старше	12	12	III юн. разряд
Третий	12 и старше	12	14	III юн. Разряд подтвердить
Четвертый	13 и старше	10	16	II юн.разряд
Пятый	14 и старше	8	18	II юн.разряд подтвердить
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Первый	14-15	Не менее 8	20-24	I юн. разряд
Второй	16-17 и старше	Не менее 8	25-26	II разряд

3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	I год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая,	9-	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11

теоретическая, психологическая подготовка (%)	11					
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	22- 28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10	8-10

3.3. Учебный план по футболу

№ п/п	Разделы подготовки	Оздоровит. этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап соверш. спорт. мастерства	
		4 час/нед.	6 час./нед.	1	2	1	2	3	4	5	1	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	60	90	92	138	128	150	162	184	200	130	130
2.	Специальная физическая подготовка	15	22	25	38	46	60	69	85	120	180 200	272 300
3.	Техническая подготовка	76	114	126	189	190	219	224	251	260	260 297	297 300
4.	Тактическая подготовка	14	22	36	54	60	67	135	151	176	200 266	294 320
5.	Теоретическая подготовка	4	6	6	9	21	30	29	34	44	60 73	73 100
6.	Текущие и переводные контрольные нормативы	4	4	7	10	12	14	10	12	14	16	16
7.	Учебные и тренировочные игры	11	18	20	30	34	44	50	57	60	60 70	74
8.	Участие в соревнованиях					29	40	40	49	52	60 70	70 84
9.	Инструкторская и судейская практика							9	9	10	24 26	26 32
10.	Восстановительные мероприятия					по спец.плану вне сетки					50 100	100
Общее количество часов		184	276	312	468	520	624	728	832	936	1040 1248	1352 1456

3.4. Контрольные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом	Бросок набивного мяча весом

	1 кг из-за головы (не менее 6 м)	1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не мене 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

4. Условия реализации программы

4.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.2. Список используемой литературы:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
4. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
5. Теория и методика физического воспитания- учебник для институтов .Физкультура-под общей редакцией Л.И.Матвеева, .Новикова