

РАССМОТРЕНО на
Пед. Совете ¹³⁷
Протокол № 1805.162
Председатель М.С.
В.В. Прохода

УТВЕРЖДАЮ
директор МАУ ДО ДЮСШ-2
ДЮСШ-2
В.В. Прохода

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу

возраст - 18 и старше
срок реализации - 1 год

Автор составитель
тренер-преподаватель
Васильев А.А.

г. Троицк

Пояснительная записка

Дополнительные образовательные программы в ДЮСШ-2 реализуются в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 07.03.95 №233, с изменениями и дополнениями, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 22.02.97 №212.

Программа объединения «Футбол», (автор В.Р. Дормидонтов, сборник «Программы учреждений дополнительного образования детей» Серия: Дополнительное образование детей Московская методическая библиотека» выпуск 1, Ч.1;М.: МГДЦ(Ю)Т,2006) относится к физкультурно -спортивному направлению.)

Цель программы: начальная подготовка и обучение мастерству футбольной игры тренирующихся. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания .спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

Задачи программы формирование у занимающихся устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучение их футбольной игре и развитие соответствующих способностей

Программный материал.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие: все о футболе.

Техника безопасности на занятиях.

Режимные моменты, как условие гармоничного физического развития.

Программа «Футбол» является типовой, включает в себя следующие периоды. Подготовительный период.

Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа; общеподготовительный (ОФП) и специально-подготовительный (СФП).

Обще- подготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости)

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых

С п е ц и а л ь н о - п о д г о т о в и т е л ь н ы й э т а п . Т р е н и р о в о ч н ы й процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством, подготовки служат Специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой. Возраст посещающих данное объединение от 18 и старше.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План - график

распределения учебных часов для футболистов

(4 часа в неделю) на 36 недель

Месяцы Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	всего
Теоретические занятия		1			1			1					3
Общая физическая подготовка		6	6	6	6	6	6	6	6				48
Техническая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9				72
Специальная физическая подготовка		2	3	3	2	3	3	3	2				21
Всего за месяц		18	18	18	18	18	18	19	17				144