

Муниципального образовательного учреждения
дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы
пгт. Опарино

Утверждаю:
Директор МОКУ ДО ДЮСШ пгт Опарино
Г.И. Говорова
« 30 » августа 2019 г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по футболу

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик образовательной программы: С. В. Жолобов

пгт. Опарино
2019 год

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в футболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

В спортивных школах возрастает роль тренера преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения.

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группе начальной подготовки (6часов)

Общеподготовительные: 1-7, 13-18, 26-29, 38-46

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – технико-тактическая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

Специально-подготовительные: 8-9, 19-22, 30-34

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (2 часа);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – игровая (1 час) и физическая подготовка (1час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

Предсоревновательные микроциклы: 10-11, 23-24, 35-36

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (2 часа);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

Соревновательные микроциклы: 12, 25, 37

В соревновательном микроцикле проводятся 2-3 игры с восстановительными занятиями

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группе начальной подготовки (9 часов)

Общеподготовительные: 1-7, 13-18, 26-29, 38-46

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – технико-тактическая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

Специально-подготовительные: 8-9, 19-22, 30-34

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (2 часа);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – игровая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

Предсоревновательные микроциклы: 10-11, 23-24, 35-36

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (2 часа);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

Соревновательные микроциклы: 12, 25, 37

В соревновательном микроцикле проводятся 2-3 игры с восстановительными занятиями

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в УТГ 3 (16 часов)

Общеподготовительные: 1-5, 13-18, 38-46

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – совершенствование быстроты и прыгучести (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);
- 2-й день – совершенствование игровой ловкости (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);
- 3-й день – совершенствование качеств необходимых для удаора(1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);
- 4-й день – индивидуальная подготовка (2 часа);
- 5-й день – совершенствование быстроты и прыгучести (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);
- 6-й день – игровая подготовка (2 часа);
- 7-й день - отдых

Специально-подготовительные: 6-9, 19-22, 26-29, 33-34

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – совершенствование прыгучести (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);
- 2-й день – совершенствование ловкости (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);
- 3-й день – игровая подготовка (1 час), теоретическая подготовка (1 час), технико-тактическая подготовка (1 час);
- 4-й день – индивидуальная подготовка (2 часа);
- 5-й день – совершенствование игровой ловкости (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);
- 6-й день – игровая подготовка (2 часа);
- 7-й день - отдых

Предсоревновательные микроциклы: 10-11, 23-24, 30-31, 35-36

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа);
- 2-й день – совершенствование ловкости (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);
- 3-й день – индивидуальная подготовка (2 часа), восстановительные мероприятия (1 час);
- 4-й день – игровая подготовка (2 часа);
- 5-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа);
- 6-й день – игровая подготовка – теоретическая подготовка (2 часа);
- 7-й день - отдых

Соревновательные микроциклы: 12, 25, 32, 37

В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игры и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

Нормативные требования по общей физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)						Бег 60 или 100 метров (сек)						Бег 300 м (ГНП)		
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ГНП	1 год (9-10)	145	155	170	135	150	165	10,9	10,3	9,7	11,2	10,5	10,0	1,20	1,16	1,13
	2 год (10-11)	155	165	180	150	160	175	10,6	10,0	9,4	10,6	10,2	9,8	1,14	1,09	1,06
	3 год (11-12)	165	175	190	160	170	185	10,5	9,8	9,2	10,6	10,0	9,7	1,05	1,01	0,58
УТГ	1 год (12-14)	175	185	200	170	180	195	10,4	9,6	8,8	10,6	9,8	9,2			
	2 год (13-15)	185	195	210	180	190	205	9,9	9,1	8,2	10,1	9,6	9,1			
	3 год (14-16)	200	210	225	185	195	210	9,4	8,6	7,8	9,9	9,4	8,8			
	4 год (15-17)	215	225	240	190	200	215	14,5	14,1	13,8	16,2	15,7	15,4			
	5 год (16-18)	225	235	250	190	200	215	14,2	13,8	13,5	16,0	15,5	15,2			

Таблица

	Период обучения (лет)	Миним наполняем групп (чел.)	Макс кол состав группы групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15/30		до 6
Начальной подготовки	1 (9-10)	15/30		6
	2 (10-11)	12/30		9
	3(11-12)	12/30		9
Учебно-тренировочный	1(12-13)	10/20		12
	2(13-14)	10/20		14
	3(14-15)	8/16		16
	4(15-16)	8/16		18
	5(16-17)	8/16		20
	6(17-18)	8/16		20

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	СО	НП			УТ					
	Год обучения									
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	-	1					
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	1					
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1					
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	-	1					
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	2	1	-	1					
Профилактика травматизма в спорте	1	2	1	-	1					
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1					
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1					
Основы техники игры и техническая подготовка	-	1	1	1	1					
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1	1					
Физические качества и физическая подготовка	-	1	1	1	1					
Спортивные соревнования	-	1	1	1	1					
Правила по мини-баскетболу	-	-	1	1	-					
Правила по баскетболу	1	-	-	-	1					
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-					
Становка на игру и разбор результатов игры	-	-	4	5	20					
Всего часов	7	11	16	14	33			48	52	52

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие футбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футбола и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)
Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех мышц групп. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

