

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Динамо»

Утверждена
приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»
№ 46 от «30» августа 20 16г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Нормативный срок освоения 1 год

Разработчики:
инструктор-методист
I квалификационной категории
Копырина Ю.С.
тренер-преподаватель
отделения футбола
Первой квалификационной
категории
Сурков С.Б.

г.Екатеринбург
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Учебный план	5
II. Методическая часть	7
2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	7
2.2. Теория и методика физической культуры и спорта	8
2.3. Программный материал для практических занятий	9
2.3.1. Общая физическая подготовка	10
2.3.2. Специальная физическая подготовка	12
2.3.3. Избранный вид спорта	13
2.3.4. Самостоятельная работа обучающегося	15
2.3.5. Восстановительные средства и мероприятия	15
III. Перечень информационного обеспечения	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон об образовании в Российской Федерации. В соответствии с Законом граждане России имеют право на получение тех образовательных услуг, которые отвечают склонностям и потребностям человека, отвечающие в полной мере свободному раскрытию его способностей. В этой связи вводятся новые типы образовательных программ в области физической культуры и спорта и этим продиктована необходимость разработки данной программы.

Приказ Министерства спорта России № 1125 от 27.12.2013 года устанавливает возможность разработки и реализации дополнительных общеразвивающих программ исключительно для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Данная программа ориентирована на цели физического воспитания личности, выявления одарённых детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте и выработки базовых умений в футболе как избранном виде спорта.

Для достижения этих целей программой предполагается решение ряда задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему спортивно-оздоровительной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, по развитию общей физической подготовки и изучению базовой техники футбола, по формированию волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает комплектование учебных групп и тренировочную нагрузку на спортивно-оздоровительном этапе, которые регламентируются Приказом Министерства спорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	30	6	264 часа

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — исторически сложившийся командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённость не должна противоречить правилам соревнования. Перерыв между таймами не превышает 15 минут и указывается в регламенте соревнования. Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар. Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

I. Учебный план

Работа с поступившими на обучение по данной программе строится в соответствии с учебным планом. Учебный план для каждого года подготовки характеризуется параметрами годовой тренировочной нагрузки, распределения тренировочной нагрузки по месяцам в течение года, соотношения объёмов работы по различным областям.

Учебный план программы включает в себя освоение предметных областей: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, самостоятельная работа.

Расчет учебного плана проводится в академических часах (45 минут) и охватывает 42 недели годичной подготовки.

**Учебный план
Отделение футбола**

Предметные области Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации	Объем обучения (%)
	спортивно- оздоровительный этап		
	СОГ		
Теория и методика ФКиС	12	-	5 %
Общая физическая подготовка	48	-	20 %
Специальная физическая подготовка	48	-	20 %
Избранный вид спорта	120	-	50 %
Самостоятельная работа	12	-	5 %
Итого	240		100 %
Количество часов в неделю	6		

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Посещая тренировки и участвуя в соревнованиях, футболист рискует получить и получает травмы. Часто травмы требуют вмешательства физиотерапевта и хирурга, а на восстановление уходят месяцы или годы. При занятиях футболом травмируются, как правило, нижние конечности, возникают хронические артриты коленного сустава, растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, травматические периоститы большой берцовой кости голени. Причины травматизма в футболе в основном следующие: слабая разминка, нестабильность сустава, тугоподвижность мышцы, неокончательная реабилитация, отсутствие дисциплины; некачественная экипировка (щитки, обувь); некачественная игровая поверхность, слабо укрепленные ворота, неподходящие для игры метеоусловия на стадионе, нарушения правил игроками и другие внешние и внутренние причины. Нужно обязательно следить, чтобы на поле, как и в местах занятий, не было камней, стекол и других предметов, которые могут привести к травмам и падениям.

Тренер-преподаватель отделения футбола должен быть подготовлен в вопросах оказания доврачебной помощи пострадавшему, для чего все тренеры-преподаватели периодически проходят подготовку в учебно-методическом отделе Территориального центра медицины катастроф по Свердловской области.

Методами и средствами предупреждения травматизма являются следующие: коррекция тренировки, разминки, адекватные методы растяжки и расслабления; бинтование голеностопного сустава; тренировка

голеностопного сустава с использованием диска; приведение экипировки и игровой поверхности в норму; правильный, безопасный мяч.

Программа предусматривает, чтобы к занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты). Во время игры, обучающиеся во избежание травматизма должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

2.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

•Физическая культура и спорт

✓ Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

✓ Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

•Оборудование и инвентарь

✓ Правила использования оборудования и инвентаря.

✓ Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

✓ Правила безопасности при занятиях.

•Краткий обзор истории и развития футбола

✓ История и развитие футбола в мире, история первых соревнований по футболу в СССР, РФ

•Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

✓ Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий

✓ Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

•Краткие сведения о строении и функциях организма человека

✓ Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат костная и мышечная система.

•Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка

✓ Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

✓ Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

✓ Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

✓ Спортивные ритуалы.

•Правила соревнований

✓ Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

•Правила поведения в спортивном зале и на поле

✓ Правила поведения в спортооружениях, на тренировках.

✓ Соблюдение техники безопасности.

2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом.

Качество поставленных задач и выполнение определяется тестированием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей.

Проведение зачёта по уровню общей физической подготовке учащихся проводится в форме соревнований. Соревнования проводятся тренерско-преподавательским составом отделения футбола.

15-минутные перерывы.

1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивание в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

- лица («Лепим красивое лицо» и другие упражнения);
- шеи («лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом).

2.3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- ❖ Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.
- ❖ Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук.
- ❖ Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх).
- ❖ Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине.
- ❖ Полуприседание и приседание с различными положениями рук.
- ❖ Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук.

- ❖ Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев.
- ❖ Упражнения на формирование правильной осанки.
- ❖ Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.
- ❖ Разгибание рук в упоре лёжа.
- ❖ Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию.
- ❖ Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.
- ❖ Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- ❖ Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.)

- ❖ Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу.
- ❖ Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Акробатические упражнения.

- ❖ Кувырок вперёд с шага.
- ❖ Два кувырка вперёд.
- ❖ Кувырок назад из седа.
- ❖ Длинный кувырок вперёд.
- ❖ Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Упражнение в висах и упорах.

❖ Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

❖ Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения.

❖ Бег с ускорением до 60 м.

❖ Бег 300 м.

❖ Прыжки с места в длину.

❖ Бег 60 м. на скорость.

Лыжи.

❖ Прогулки, подъёмы, спуски, повороты, прохождение дистанции 1 – 2 км.

❖ Повторное прохождение отрезков 4 – 5 x 100 м., 2 – 3 x 200 – 300 м., 2 x 300 – 400 м.

Подвижные игры и эстафеты:

❖ Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

❖ Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Плавание

❖ произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

2.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения для развития быстроты.

❖ Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на

месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

- ❖ Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- ❖ Бег прыжками.

Специальные упражнения для развития ловкости.

- ❖ Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.

- ❖ Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- ❖ Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- ❖ Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

- ❖ Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

- ❖ Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

- ❖ Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии) кроссы с переменной скоростью.

2.3.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техника игры в футбол.

- ❖ Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.

- ❖ Точность удара.

- ❖ Траектория полёта мяча после удара.

- ❖ Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы;

- ❖ Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения.

- ❖ Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

- ❖ Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега, вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево.

- ❖ Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

- ❖ Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой.

- ❖ Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны.

- ❖ Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

- ❖ Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

- ❖ Удары носком, пяткой (назад).

- ❖ Удары в единоборстве.

- ❖ Удары на точность и дальность.

2.3.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Данная программа предусматривает самостоятельную работу обучающегося и устанавливает продолжительность этой работы в течение учебного года. Самостоятельная работа обучающегося ведется по областям подготовки: общая физическая и теоретическая подготовки. Также, на усмотрение тренера-преподавателя, в содержание самостоятельной работы обучающегося могут быть включены просмотр видеоматериалов по избранному виду спорта, посещение спортивных мероприятий, а также инструкторская и судейская практики.

2.3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Содержание тренировочной работы должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления.

Особенно это касается состояния игроков 8–12 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание.

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны

быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8–12 км, и суммарные энергозатраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48–72 ч, и организму нужно помочь ускорить его.

Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры.

III. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дэвид Голдблатт. Энциклопедия футбола. Настоящее издание представляет собой перевод с оригинального издания «Цшкдв Ащцеифдд Нуфкищцл 2002-03», впервые опубликованного в Великобритании в 2002г. Издательством Dorling Kindersley Ltd (80 Strand? London WC2R 2RL)

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

3. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2008.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.

5. Примерная программа по футболу

6. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения (текст): монография – М.: Советский спорт, 2006

7. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

9. <http://www.rfs.ru/>

10. http://studopedia.ru/11_128574_tendentsii-razvitiya-mirovogo-futbola.html

11. http://withloko.sitecity.ru/ltext_2406083107.phtml