

Аннотация

к рабочей дополнительной общеразвивающей программе по футболу для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Она охватывает весь комплекс подготовки юных спортсменов и рассчитана на один и два года обучения и тренировки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных футболистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и, по годам обучения; средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, календарный план спортивных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой игровых упражнений, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами работы являются: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты; гибкости, ловкости, координации движений; освоение основ техники футбола; привитие стойкого интереса к занятиям; подготовка к сдаче нормативов.

В соответствии с этими задачами планируется учебное время по видам подготовки.

Основными принципами построения учебно-тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Главная направленность программы создать предпосылки для обучения юных спортсменов широкому техническому арсеналу средств футбола, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса.

Программа предназначена на 1 и 2 года обучения для обучающихся 6-17 лет.