

|                                                                                    |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПРИНЯТА</b><br>на заседании<br>тренерского совета<br>протокол №01 от 31.05.2023 | <b>УТВЕРЖДЕНА</b><br>Приказом директора МБУ «Лицей № 76»<br>№ 146/1-од от 01.08.2023<br>_____ Ю.С. Коняхина |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол»**

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители: Головин Н.С., тренер-преподаватель

Тольятти

2023 г

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Программа составлена с использованием результатов научных исследований в области теории и методики по настольному теннису и результатов обобщения многолетнего опыта тренеров.

Данная программа разработана для реализации в структурном подразделении МБУ «Лицей No76» Детско-юношеском клубе физической подготовки (далее – ДЮК ФП). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа «Футбол» отвечает современному уровню развития науки, техники, технологий и социальной сферы, которая построена на принципах инновационности, актуальности, открытости, вариативности и доступности. Данная программа призвана стать пространством персонального образования для самореализации личности ребёнка.

Программа соответствует приоритетным направлениям программы развития физической культуры и спорта в Самарской области.

Программа «Футбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

### **Цель программы:**

Формирование и развитие личности ребёнка средствами разновидностей футбола, вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом.

Непосредственными условиями выполнения основной цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип объединения по футболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие задачи.  
Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На первом году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На втором году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся. Занятия в рамках данной программы призваны содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, спорту, военно-патриотической деятельности, искусству, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья.

Программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает занятия спортом очень популярным и увлекательным среди школьников и молодёжи, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимым при занятиях различными видами спорта и гимнастике. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: обучающиеся, занимающиеся в ДЮК ФП, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития общей физической подготовки.

В группу по программе «Футбол» набираются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст детей от 7 до 18 лет.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

- подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах и т.д.; ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание.
- основной - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.
- заключительной - сюда включаются ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%. Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Программа «Футбол» органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей. Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся. На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

Форма и способы проверки образовательной программы:

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги объединения используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Предполагаемый результат**

По окончании изучения программы по футболу воспитанники должны знать:

- ведения по истории, теории и методике игры в футбол, разновидности футбола;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инструкторской и судейской практики
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- владеть техникой передвижений футболиста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах.

Программа предусматривает два уровня подготовки «Уровень 1 Базовый уровень», реализуемый в первый год обучения и «Уровень 2. Продвинутый уровень», реализуемый во второй год обучения. Каждый из уровней подготовки разделен на четыре модуля.

### **Календарный учебный график реализации программы**

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Количество учебных дней | Режим занятий   |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------|
| 01.09.2023                        | 30.06.2024                           | 36                   | 126                      | 108                     | 3 раза в неделю |

### Учебный план по первому году обучения (базовый уровень)

| № модуля | Наименование разделов и тем                     | Общее количество часов | Теория | Практика |
|----------|-------------------------------------------------|------------------------|--------|----------|
| 1        | Значение занятий физической культурой и спортом | 4                      | 4      |          |
| 2        | Общая физическая подготовка                     | 42                     | 4      | 38       |
| 3        | Специальная физическая подготовка               | 66                     | 4      | 62       |
| 4        | Тактика игры в футбол                           | 10                     | 6      | 4        |
| 5        | Контрольно-переводные нормативы.                | 4                      |        | 4        |
|          | Всего                                           | 126                    |        |          |

### Содержание

Модуль 1. Значение занятий физической культурой и спортом.

Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Модуль 2. Общая физическая подготовка.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

### Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, сидя, лежа по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед наперегонки.

5.Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры. В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:  
Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера.

Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п. Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар. Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Модуль 4. Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м.

## Учебный план по второму году обучения (продвинутый уровень)

| № модуля | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|----------|-----------------------------|------------------------|--------|----------|
| 1        | Тактика игры в футбол       | 15                     | 3      | 12       |
| 2        | Тактика нападения           | 33                     | 6      | 27       |
| 3        | Тактика защиты              | 33                     | 6      | 27       |
| 4        | Тактика вратаря             | 33                     | 6      | 27       |
| 5        | Контрольные игры            | 12                     |        | 12       |
|          | Всего                       | 126                    |        |          |

### Содержание

#### Модуль 1. Тактика игры в футбол.

Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

#### Модуль 2. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударе, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### Модуль 3. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### Модуль 4. Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры с применением в них изученный программный материал.

## Методические материалы

Дидактические материалы:

Картотека упражнений; Схемы и плакаты освоения технических приемов; Правила игр; Правила судейства.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного тренировочного процесса. Рекомендации по организации восстановительных тренировок.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Оценочные материалы

Тестирование физической подготовленности проводится с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Выбор методов (способов) испытаний зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей.

### **Материально-техническое обеспечение**

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал и универсальная спортивная площадка (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности). Спортивный инвентарь: Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр); Комплект футбольных мячей (на команду); Переносные футбольные ворота; Воротные сетки; Набивные мячи; Скакалки; Штанга с разновесами; Компрессор для накачки мячей; Стойки и «пирамиды» для обводки; Гимнастические маты.

Организационно – методическое обеспечение реализации программы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по модулям обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется общая подготовка (бег, прыжки, метания).

Планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия осуществляется исходя из конкретных задач определенного этапа подготовки и определенного периода годичного цикла