

Приложение  
к приказу директора Муниципального  
бюджетного учреждения  
МБУ «ФОК «Олимпийский»  
От 29.08.2019 № 249/1-ДО

## Лист изменений

# К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Нижегородская область  
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную предпрофессиональную программу по футболу:

1. В раздел 1 «Нормативная часть программы» в пункт 1.4 «Режимы тренировочной работы» внести следующие изменения:

**Тренировочный этап (группы ТГ):**

Группа ТГ-1 года обучения- 10 часов в неделю;  
 Группа ТГ-2 года обучения- 12 часов в неделю;  
 Группа ТГ-3 года обучения- 15 часов в неделю;  
 Группа ТГ-4 года обучения- 16 часов в неделю;  
 Группа ТГ-5 года обучения- 18 часов в неделю.

2. В разделе 1 «Нормативная часть программы» пункт 1.6 «Пределные тренировочные нагрузки» изложить в следующей редакции:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП- 1 г.об.	НП- 2 г.об. и НП - 3 г. об.	ТГ- 1 г. об.	ТГ- 2 г. об.	ТГ- 3 г.об.	ТГ- 4 г.об.	ТГ- 5 г.об.
Количество часов в неделю	6	8	10	12	15	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	690	736	828
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	230	276	276
Продолжительность учебно-тренировочных занятий (мин)	90	90	90/135	135	135	90/135	135

3. Внести следующие изменения в «УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ФУТБОЛУ»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ФУТБОЛУ**

Разделы, темы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (46 недель)					Формы промежуточной аттестации
	Этапы					
	Тренировочный этап					
Возраст	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	
Период обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Кол-во часов/неделю	10	12	15	16	18	
<b>Предметные области</b>						
Теоретическая подготовка не менее 10 %	10 %	10 %	10%	10%	10 %	тестирование
	<b>46</b>	<b>55</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>83</b>	
Общая физическая подготовка от 10 % до 20%	17 %	17 %	13%	13 %	13%	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	<b>78</b>	<b>94</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	
Специальная физическая подготовка от 10% до 20%	12%	12%	15%	15%	15%	Выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП
	<b>55</b>	<b>66</b>	<b>103</b>	<b>110</b>	<b>124</b>	
Избранный вид спорта не менее 45%	61 %	61 %	62 %	62 %	62 %	Тестирование, прохождение контрольных испытаний, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов
	<b>281</b>	<b>337</b>	<b>428</b>	<b>456</b>	<b>513</b>	
<b>Всего часов в год</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>690</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	
<b>Каникулы</b>	шесть недель – с второй недели июля по третью неделю августа					

**План- график распределения учебных часов для тренировочных групп 1 года обучения**

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май	май	июнь	июль	июль - август	авг.	всего часов
1.	Теоретическая подготовка	4	4	5	4	4	5	5	5	5	Промежуточная аттестация	5	-	Каникулы 6 недель	-	<b>46</b>
2.	Общая физическая подготовка	8	7	8	8	8	7	7	8	7		6	2		2	<b>78</b>
3.	Специальная физическая подготовка	5	4	5	5	4	4	7	6	6		5	-		4	<b>55</b>
4.	Техническая подготовка	8	11	10	12	7	11	10	12	4		2	2		-	<b>89</b>
5.	Тактическая, психологическая подготовка	6	8	7	6	5	8	8	8	-		9	-		2	<b>67</b>
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	15	4	4	21	4	2	10	2		-	-		-	<b>70</b>
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	12		12	6		12	<b>42</b>
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	<b>3</b>
9.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	-		-	<b>10</b>
	Итого часов	40	50	40	40	50	40	40	50	40		40	10		20	<b>460</b>

**План-график распределения учебных часов для тренировочных групп 3 года обучения**

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май	май	июнь	июль	июль - август	авг.	всего часов
		1.	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	Промежуточная аттестация	7	-	Каникулы 6 недель
2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	-		2	<b>90</b>	
3.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	2		4	<b>103</b>	
4.	Техническая подготовка	16	18	14	19	12	17	17	12	7	6	6		-	<b>144</b>	
5.	Тактическая, психологическая подготовка	9	22	12	4	27	7	8	25	-	-	1		4	<b>118</b>	
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	7	8	8	8	8	8	8	10	5	7	2		-	<b>79</b>	
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	4		20	<b>64</b>	
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-		-	<b>3</b>	
9.	Медико-восстановительные мероприятия	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	-		-	<b>14</b>	
10.	Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	1	1	-	-	-	1	-		-	<b>6</b>	
	Итого часов	60	75	60	60	75	60	60	75	60		60	15		30	<b>690</b>

**План- график распределения учебных часов для тренировочных групп 4 года обучения**

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май	май	июнь	июль	июль - август	авг.	всего часов
1.	Теоретическая подготовка	7	9	7	7	10	7	7	9	4	промежуточная аттестация	7	-	Каникулы 6 недель	-	<b>74</b>
2.	Общая физическая подготовка	10	11	10	8	11	8	9	11	6		9	-		3	<b>96</b>
3.	Специальная физическая подготовка	11	12	11	9	13	9	10	13	8		10	1		3	<b>110</b>
4.	Техническая подготовка	12	22	13	18	12	18	14	16	6		4	6		3	<b>144</b>
5.	Тактическая, психологическая подготовка	10	12	10	10	14	9	9	14	9		12	3		6	<b>118</b>
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	11	12	11	9	15	11	14	15	7		-	2		-	<b>107</b>
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	20		20	4		20	<b>64</b>
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	<b>3</b>
9.	Медико-восстановительные мероприятия	2	1	2	2	1	1	1	2	1		1	-		-	<b>14</b>
10.	Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	1	1	-	-	-		1	-		-	<b>6</b>
	Итого часов	64	80	64	64	77	64	64	80	64		64	16		35	<b>736</b>



4. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по общей физической подготовке» следующие изменения :

**Тематический план по общей физической подготовке**

Раздел подготовки	Тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Года обучения					
Общеразвивающие упражнения	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>
Модернизированные спортивные игры (баскетбол, волейбол, флорбол) проводимые с учетом футбольной специализации	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>
Упражнения для развития физических качеств	<b>18</b>	<b>44</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>50</b>
Итого : час.	<b>78</b>	<b>94</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>108</b>

5. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по специальной физической подготовке» следующие изменения :

**Тематический план по специальной физической подготовке**

Развиваемое физическое качество	Тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Года обучения					
Сила	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>
Быстрота	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>42</b>
Выносливость	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>26</b>
Координационные способности	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
Итого :	<b>55</b>	<b>66</b>	<b>103</b>	<b>110</b>	<b>124</b>



6. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт « Тематический план по избранному виду спорта» следующие изменения :

**Тематический план занятий по избранному виду спорта**

№ п/п	Этап подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		ТГ-1 г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3г.о.	ТГ-4 г.о.	ТГ-5 г.о.
1.	Тактическая, психологическая подготовка	67	67	118	118	118
2.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	70	126	79	107	161
3.	Техническая подготовка	89	89	144	144	144
4.	Медико-восстановительные мероприятия	10	10	14	14	14
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	6
6.	Участие в соревнованиях	42	42	64	64	64
7.	Контрольно-переводные испытания	3	3	3	3	6
	<b>Всего часов в год</b>	<b>281</b>	<b>337</b>	<b>428</b>	<b>456</b>	<b>513</b>

