

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГАПОУ СО «НТГМК»
от 30.12.2020г.
№ 251-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ

Нижний Тагил
2020

Рассмотрена и одобрена методическим советом колледжа

Протокол № 3

«01» декабря 2020г.

Согласовано
Руководитель Многофункционального центра
прикладных квалификаций

Селяхина Г. А. 

«01» декабря 2020г.

Разработчик: Гаренских И.А. преподаватель дополнительного образования I квалификационной категории ГАПОУ СО «НТГМК»

Содержание:

- | | | |
|----|---|--------|
| 1. | Паспорт программы | стр. 4 |
| 2. | Учебный план и содержание программы | стр. 7 |
| 3. | Мониторинг результатов освоения программы | стр.11 |
| 4. | Условия реализации программы | стр.12 |
| 5. | Информационное обеспечение программы | стр.13 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа секции «Футбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года, СП 2.4.36.48 - 20 от 01.01.2021 год, в соответствии Устава государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский горно- металлургический колледж имени Е. А. и М. Е. Черепановых» и Лицензии на образовательную деятельность.

Программа обучения направлена на то, чтобы приобщить студентов к систематическим занятиям, избранным видом спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в футбол (мини-футбол), укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям футболом (мини-футболом), создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности обучающегося, помогает учесть ее возможности в семье и колледже, предоставляет право усвоить тот уровень программного материала, который доступен.

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Футбол» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа секции рассчитана на студентов в возрасте 16-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности здорового образа жизни, направленного на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Она дает возможность заниматься футболом (мини-футболом) с «нуля» тем студентам, которые не занимались футболом ранее.

Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающихся

Задачи программы:

- укрепление физического и психологического здоровья, развитие качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т. п.) необходимых для игры в футбол;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта, совершенствование навыков и умений игры.

Общая характеристика программы секции «Футбол»

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом уровня их физического развития и подготовки. Поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным. В группе занимаются юноши в возрасте от 16 лет и старше.

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 120 академических часов и зависит от готовности обучающихся к освоению данной программы.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются упражнения, подвижные игры, в которых активно принимают участие все студенты. Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния футбола, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. На теоретических занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в тренировочных группах, на занятиях назначают помощников тренера и дают им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, чередуя, при этом, напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

Распределение учебного времени по видам подготовки отражено в учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением результатов занимающимся.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Планируемые результаты освоения программы

Занятия, предусмотренные программой, позволяют вызвать интерес к футболу (мини-футболу) как виду спорта с учетом возраста, личностных особенностей обучающихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в общефизической подготовке во время выступления на соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитанию морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения должны знать и уметь:

- историю развития футбола;
- правила игры;
- владеть основными приёмами техники и тактики игры;
- организовывать и судить соревнования.

2. Структура и содержание программы

2.1 Объем программы и виды работ:

Вид работ	Объем часов
	Всего (час)
Максимальное количество часов	120
Теоретические занятия	10
Практические занятия	110
Нагрузка в неделю	3

2.2 Тематический план и содержание программы:

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1	Роль и значение спорта в жизни студенческой молодежи. История и пути развития футбола. техника безопасности на занятиях по футболу.	1	1
2	Понятие о гигиене, правила личной и общественной гигиены, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.	1	1
3	Правила соревнований по футболу	1	2
	Правила соревнований по мини-футболу.	1	2
	Методика судейства по футболу.	1	2
	Методика судейства по мини-футболу.	1	2
4	Техника игры в футбол	1	2
	Техника игры мини-футбол.	1	2
	Тактика игры в футбол.	1	2
	Тактика игры в мини-футбол.	1	2
5	Обучение техники ведения мяча.	–	5
6	Обучение техники приема и передачи мяча	–	3
7	Обучение техники приема мяча под «подошву»	–	3
8	Обучение техники передачи мяча внешней стороной стопы.	–	3
9	Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы.	–	3

10	Обучение технике приема мяча внутренней стороной стопы.	–	3
11	Обучение технике приема мяча на бедро.	–	3
12	Обучение технике приема мяча на грудь.	–	3
13	Обучение технике удара внутренней и внешней стороной стопы.	–	3
14	Обучение технике удара головой.	–	1
15	Обучение технике удара подъемом.	–	3
16	Обучение верхней передачи мяча партнеру.	–	1
17	Остановка и обработка мяча после верхней передачи.	–	1
18	Обучение дриблингу с завершающими ударами по воротам.	–	3
19	Комбинационные действия в атаке: два против одного; один в один.	–	3
20	Комбинационные действия в защите: два против одного; один в один; три против трех.	–	3
21	Обучение борьбе против численно превосходящего соперника.	–	3
22	Дриблинг и игра в «стенку».	–	3
23	Обучение финтам: ложное переступание; имитация удара по воротам; финт «Зидана» и т.д.	–	3
24	Обучение выходу на свободное место и опека соперника.	–	1
25	Специальная тренировка вратаря: техника приема; выбор позиции; растяжка; игра на выходах.	–	3
26	Совершенствование индивидуальных действий в обороне и нападении.	–	3
27	Обучение индивидуальным тактическим действиям по различным амплуа.	–	3
28	Групповое взаимодействие в обороне, подстраховка.	–	3
29	Групповое взаимодействие в атаке.	–	3
30	Групповые тренировки на ограниченной площадке. Упражнения на технику (теннисбол).	–	1
31	Комбинационные действия в парах, тройках, четверках.	–	3
32	Обучение комбинациям при стандартных положениях.	–	3
33	Комбинационные действия при подключении пятого игрока (вратаря).	–	2
34	Применение элементов гимнастики, акробатики и сопряженных спортигр в тренировочном процессе.	–	4
35	Контрольные испытания по физической подготовке и технике футбола (мини-футбола).	–	4

36	Тренировки на физическую выносливость: круговая тренировка.	–	4
37	Совершенствование технических и тактических навыков.	–	4
	ВСЕГО:	10	110

2.3 Содержание программы:

Теоретический программный материал занятий.

1. *Роль и значение спорта в жизни человека.* Цели и задачи спорта, его оздоровительное и воспитательное значение в жизни человека. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роли и значения спорта в повышении уровня функциональных и физических возможностей организма человека.

2. *История и пути развития современного футбола. Техника безопасности на занятиях по футболу.* История возникновения и пути развитие современного футбола среди студентов. Соревнования по футболу для студентов. Международные студенческие соревнования по футболу. Характеристика сильнейших команд по футболу в нашей стране и за рубежом. Соблюдение студентами требований техники безопасности во время проведения занятий по футболу, при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

3. *Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, врачебный контроль, предупреждение травм.* Правила гигиены в спортивном зале. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Способы врачебного контроля, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм.

4. *Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.* Соблюдение и твердый распорядок дня студентов, необходимый при занятиях футболом. Спортивная одежда, обувь и экипировка, необходимые при занятиях футболом (мини-футболом). Рассмотрение основ спортивной тренировки, протекающей в рамках организованных занятий под руководством педагога.

5. *Правила соревнований и методика судейства по футболу (мини-футболу).* Современные правила игры в футбол (мини-футбол): спортивные сооружения, состав команды, размеры площадки, правильное толкование борьбы, нарушений, положения игроков при стандартных ситуациях. Изучение жестов судьи в футболе (мини-футболе).

6. *Техника и тактика игры в футбол (мини-футбол).* Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Изучение вариантов различных комбинаций при атакующих действиях команды, а также тактику защиты в футболе (мини-футболе). Подробное изучение техники владения мячом, способы приема и передачи мяча, слаженность работы в команде.

Общая и специальная физическая подготовка футболиста тесно связана с тактической и технической подготовкой, что способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению необходимых навыков и приемов игры. Поэтому общая и специальная физическая подготовка непосредственно входит в подготовительную, основную и заключительную часть занятия.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение футболистов разнообразными двигательными навыками. Основными средствами общей физической подготовки в занятиях с футболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением студентов технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление стоп, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях).

Техническая подготовка - это процесс обучения футболиста технике движений и действий с мячом, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях футболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. В техническую подготовку футболиста входит: удары по мячу ногой и головой, прием (остановка) мяча, его ведение и финты, отбор мяча, а также специальные приемы для вратаря.

Тактическая подготовка - это сторона спортивной подготовки, направленная на процесс овладения футболистами специальными упражнениями по тактике, которые выполняются приближенно к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях. Тактику игры в футбол (мини-футбол) принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия. Средствами тактической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие; специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и усложненных условиях; учебные, контрольные игры и соревнования.

3. Мониторинг результатов освоения программы

Освоенные умения и навыки проверяются вовремя практических занятий и соревнований, и так же путем оценки переносимости нагрузки по внешним признакам утомления и тестирования. Формы, способы отслеживания и периодичность проведения мониторинга результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы проводятся согласно установленному графику.

Важной составляющей освоения дополнительной общеобразовательной программы по футболу является выполнение занимающимися контрольных нормативов, выраженных в количественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития, позволяющие анализировать и моделировать характер процесса обучения.

Оценке подлежит уровень тактической, технической и физической подготовки. Контрольные упражнения, тесты оцениваются в соответствующих единицах измерения (секундах, метрах, количестве раз). Уровень тактической подготовки оценивается в контрольных играх визуально.

Также в процессе всего учебного года проводятся контрольные игры, как более высокая степень подготовки к соревнованиям. Контрольные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

3.1 Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

№ п.п.	Контрольные испытания	Средний показатель
Физическая подготовка		
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	5,0
2	Бег 30 м с мячом, сек	5,4
3	Прыжок в длину с места, см	210 - 230
4	Челночный бег 3 x 10, сек	5,3
5	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя, м	7 - 9
Техническая подготовка		
1	Жонглирование мячом, раз	15 – 30
2	Удары по мячу на точность, раз	6
3	Ведение с обводкой стоек и ударом по воротам, раз	не менее 2

3.3 Содержание и методика проведения контрольных нормативов

1. Бег на 30 метров, прыжок в длину с места выполняется по легкоатлетическим правилам с высокого старта.
2. Бег на 30 метров с мячом выполняется с высокого старта (мяч на линии старта); ведение осуществляется любым способом, на дистанции делается не менее трех касаний мяча.

3. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Три попытки, учитывается лучший результат.
4. Жонглирование мячом выполняется ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы.
5. Удары по мячу ногой на точность выполняются с разбега любым способом с расстояния 10 м в прямоугольник 120 x 120, обозначенный лентами или стойками. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам выполняется с линии старта (20 м от ворот) следующим образом: ведение по прямой, обводка «змейкой» 3 стоек с дистанцией 2 м; далее с 10 м удар в ворота 2 x 3. Упражнение не засчитывается, если мяч не попал в ворота. Дается 3 попытки, время не более 10 секунд.

3.2 Таблица 1. Мониторинг результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Организаторы	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование		сентябрь
2. Текущий контроль	Соревнования по мини- футболу среди студентов 1-х курсов, посвященные дню трезвости	Педагог дополнительного образования-руководитель секции «Футбол»	сентябрь-октябрь
	Соревнования по мини- футболу в зачет городской Спартакиады среди студентов среднего профессионального и высшего образования (дневной формы обучения) г. Н. Тагил	МКУ Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Нижний Тагил Педагог дополнительного образования-руководитель секции «Футбол»	октябрь
	Соревнования по мини-футболу среди студентов 2-4 курсов «Кубок Победы»	Педагог дополнительного образования-руководитель секции «Футбол»	май
3. Итоговый контроль	Соревнования по футболу среди студентов среднего профессионального образования, посвященные памяти тренера-преподавателя А.В. Ноля	МКУ Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Нижний Тагил Педагог дополнительного образования-руководитель секции «Футбол»	июнь

4. Условия реализации программы

4.1 Материально – техническое обеспечение

Требования к материально–технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие зала с воротами 2 x 3 м или открытой площадки для мини футбола с натуральным, деревянным или искусственным покрытием;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по футболу (мини-футболу). Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для занятий в секции представлены в таблице 1.

Таблица 1 -Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота минифутбольные сеткой	шт.	2
2	Мяч футбольный №5	шт.	10-15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Фишки, конусы для разметки	шт.	12
4	Барьер легкоатлетический	шт.	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт.	10
7	Манишки	шт.	12
8	Мяч мини-футбольный №4	шт.	3
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	3
10	Скакалка гимнастическая	шт.	15

4.2 Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется преподавателем дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Преподаватель осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей студентов.

5. Информационное обеспечение программы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2007.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учебник для студентов пед. вузов/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.: АКАДЕМИЯ, 2001 г. – 520 с.
3. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / под редакцией А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. М.: Физкультура и спорт 2003 – 254с.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах – Липецк 2001 г. – 496 с.
5. Верхошанский Ю.В. основы специальной физической подготовки – М.: Физкультура и спорт, 1988 г. – 331 с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003 г. – 240с.