

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский строительный техникум»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБПОУ
«Красноярский строительный техникум»
от « 26 » 12 2023 № 254-а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВАВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Мини-футбол

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый, базовый

Категория слушателей: обучающиеся 15 - 21 лет

Объем: 144 часа

Форма обучения: очная

г. Красноярск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание программы	5
4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	8
5. Формы аттестации	10
6. Диагностические средства	10
7. Учебно-методическое обеспечение программы	11
8. Материально-техническое оснащение	14
10. Список литературы	14
11. Календарный учебный график	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»- физкультурно-спортивная.

Разнонаправленность программы позволяет предоставлять обучающимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разнонаправленности. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в студентах самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними во взрослом возрасте.

Мини-футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия мини-футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы ног, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Мини-футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающегося, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для растущего организма. К тому же, мини-футбол – это командная игра. Поэтому, играя, обучающийся становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. Мини-футбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и развитие студентов, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий мини-футболом.

Задачи программы:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по мини-футболу;
- формирование знаний об истории развития мини-футбола;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий, в течение учебного года следующая: при нагрузке 2 часа занятия проводятся 2 раза в неделю. Расписание занятий составляется и утверждается с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст студентов для зачисления на обучение, минимальное количество студентов в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для студентов в возрасте от 15 до 21 лет. Срок её реализации – 1 год.

Спортивная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача.

Максимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год, её объём 144 часа.

2. Учебно-тематический план

Учебный план тренировочных занятий по мини-футболу (нагрузка 4 часа в неделю)

№	Название раздела, темы.	Всего	Теория	Практика.	1 год.	Формы аттестации, контроля.
1	Техника безопасности при занятиях, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	2	2	0	2	
2	История развития футбола в РФ и за рубежом.	1	1	0	1	
3	Оборудование и инвентарь.	1	1	0	1	
4	Технико-тактическая подготовка футболиста.	4	4	0	4	
5	Правила соревнований.	1	1	0	1	
6	Общая и специальная физическая подготовка.	20	0	20	20	
7	Техническая подготовка	60	0	60	60	
8	Тактическая подготовка	51	0	51	51	
9	Тестирование	4	0	4	4	
	Всего часов	144	9	135	144	

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники мини-футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:

При работе с футболистами в группах спортивного совершенствования должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки и т.д.).
3. Обучение основам техники владения мячом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития мини-футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

4. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчах и встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирование

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований, мини-футболу, баскетболу.

5. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по мини-футболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Мяч для футзала	12
2	Насос для мячей	3
3	Манишка тренировочная зеленая	5
4	Манишка тренировочная оранжевая	5
5	Манишка тренировочная белая	5
6	Манишка тренировочная синяя	5
7	Костюм тренерский с символикой КСТ	1
8	Форма для соревнований основного состава с символикой КСТ	10
9	Персональный компьютер для преподавателя	1

Список литературы

Основная учебная литература

1. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. «Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях»: учебное пособие. - М.: Советский спорт 2014. -124

Дополнительная учебная литература

1. С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э. Г. Алиев «Мини - футбол». 2008г. «Советский спорт», 2008 год. 304 с.

2. С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев «Мини - футбол в школу». 2008г. Издательство: «Советский спорт» 224 с.

3. Марк Тунис «Психология Футбола» 2012г. «Профиздат», с.118

4. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев «Мини - футбол игра для всех» 2008г. «Советский спорт», 2007 год, 264 с.

9. Календарный учебный график

№	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	групповые теоретические занятия;	8	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	групповые тренировочные занятия	8	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	групповые тренировочные занятия	8	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	групповые тренировочные занятия	8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	групповые теоретические занятия;	8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	групповые тренировочные занятия	8	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	групповые тренировочные занятия	8	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	групповые тренировочные занятия	8	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	групповые тренировочные занятия	8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Групповые тренировочные занятия	8	Удары по летящему мячу серединой подъема. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

11	Групповые тренировочные занятия	8	Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	тренировочные занятия	8	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	групповые тренировочные занятия	8	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	групповые тренировочные занятия	8	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	групповые тренировочные занятия	8	Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	групповые тренировочные занятия	8	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	групповые теоретические занятия;	8	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	групповые тренировочные занятия	8	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
		144			

