

Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Рубцовский аграрно-промышленный техникум»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Рассмотрено на заседании
Студческого совета
Протокол № 1 от 02.09.2024 г.

Утверждаю
директор КГБПОУ «РАПТ»
_____ А. В. Карпенко



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Футбол»**

Срок реализации программы 3 года

Составитель программы:
преподаватель физической культуры
Катрашов Василий Тимофеевич

Рубцовск, 2024

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание рабочей программы.....	5
Методы и формы обучения.....	5
Учебно – тематический план.....	6
Система формы контроля уровня достижений студентов.....	6
Рабочий план спортивной секции по футболу.....	7
Требования к преподавателю.....	8
Список литературы.....	8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу предназначена для организации занятий спортивной секции. Количество занимающихся в группах 10—15 человек. Возраст воспитанников 16-20 лет.

Занятия рассчитаны на три года обучения с последовательным углублением теоретических знаний и развитием практических умений, навыков. Программа годичного курса обучения составлена из расчета 60 часов в год (периодичность - 2 часа в неделю).

Поставленные цели: формирование и развития организма, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма.

Занятия в спортивной секции должны основываться на общефизической подготовке. Большое место в подготовке игроков уделяется воспитанию волевых качеств, совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В основу физической подготовки игроков должен быть включён комплекс нормативов. Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебно-тренировочных занятий.

В процессе теоретических и практических занятий, воспитанники также получают знания и навыки, необходимые при организации о проведении соревнований.

На занятиях формируется: ответственность перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, организованность и дисциплина.

Планируемые результаты: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие игровых качеств и способностей, волевая подготовка, овладение основами техники и тактики игры, повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических основ игры, участие в соревнованиях, выполнение нормативов. Таким образом, крепкое физическое воспитание в рамках дополнительного образования совместно с уроками физической культуры решает задачи:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

повышение физической активности органов и систем организма студентов;

повышение физической и умственной работоспособности;

освоение основ двигательных навыков и умений.

Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендуется индивидуальное домашнее задание по технике владения мячом.

Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная развитие качеств и функциональных возможностей.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости, социальной адаптации студентов, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни студентов, участие в внутри техникумовских, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовке.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы студенты сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у студентов образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно – тематический план.

Темы	Всего часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.Общая физическая подготовка.	23	10	8	5
2. Специальная физическая подготовка.	21	10	6	5
3.Техническая подготовка.	26	10	8	8
4.Тактическая подготовка.	13	5	4	4
5.Теоретическая подготовка.	11	5	4	2
6.Учебные и тренировочные игры.	56	10	20	26
7.Участие в соревнованиях.	30	10	10	10
Общее количество часов.	180	60	60	60

Система формы контроля уровня достижений студентов.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в внутри техникумовских соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по технической и тактической подготовке игры футбол.

Упражнения	15-16 лет	17-18 лет	19-20 лет
Бег 30 м.(сек.)	4.6	4.4	4.2
Бег 400м. (сек.)	65.0	64.0	62.0
6-минутный бег (м)	1500		

Прыжок в длину с/м (см)	220	225	235
Бег 30 м. с ведением мяча(сек.)	5.4	5.2	5.0
Бег 5х30м. с ведением мяча (сек.)	28.0	27.0	26.0
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м).	65	75	80
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	10
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9.5	9.0	8.5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	30	30
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	38	40
Доставание подвешенного мяча кулаком	50	55	60

Рабочий план спортивной секции по футболу.

1. Теоретическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола и мини-футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

2. Техническая подготовка. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по мячу различной частью стопы. Учебная игра.

3. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в защите и нападении. Групповые действия в защите и нападении.

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;

- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства

- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

Использование образовательных технологий: традиционные и современные образовательные технологии, личностно ориентированное обучение, деятельностный и компетентностный подход, просмотры видеофильмов и мультимедийных презентаций. На теоретических занятиях обучающихся учат планировать, анализировать, проводить самооценку, выражать свое понимание изучаемого вопроса, работать с источниками информации, работать в группе, овладевая способами совместной деятельности.

Система оценивания качества освоения программы предполагает сдачу контрольных нормативов, спортивные соревнования.

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.