Частное профессиональное образовательное учреждение

**«Техникум экономики и права»**

г. Новопавловск

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор ЧПОУ «ТЭП»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Галицкая  «31» августа 2021 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивная секция**

**«Футбол»**

Возраст участников: I-III курс

Срок реализации: 1 год

**г. Новопавловск, 2021 г.**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Футбол» разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

**Организация-разработчик:**

ЧПОУ «ТЭП»

**Разработчики:**

**Золотухин Д.В. –** преподаватель общеобразовательных дисциплин.

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Методическим советом ЧПОУ «ТЭП»

Протокол № 01 от «31» августа 2021 г.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Пояснительная записка**

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на один год. Она ориентирована на обучающихся 1-3 курсов, в связи, с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности студентов.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы –** углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

Основными **задачами программы** являются:

- укрепления здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приёмами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие обучающимися организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по футболу;

- подготовка обучающихся к соревнованиям по футболу.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности руководителя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме по 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 и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные **формы и методы** **проведения этих занятий.**

Словесные методы: создают у учащихся 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, видеофильмов. 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1. **СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОГО КРУЖКА**

**«Футбол»**

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | *Объем часов* |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **108** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **108** |
| **в том числе:** |  |
| теоретическиезанятия | 26 |
| практические занятия | 82 |

**1.2. Тематический план спортивного кружка «Футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | |
| **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| **Тема №1.**  **Физическая культура и спорт в России**  **Развитие футбола в России и за рубежом**  **Сведения о строении и функциях организма человека.**  **Режим и питание спортсмена** | **Содержание учебного материала** | |  |
| Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздорови тельной и спортивной направлености. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Спорт в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строениии функциях Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения. Режим и питание спортсменов. Закаливание. Общее понятие о гигиене. Режим дня. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. | 6 |  |
| **Тема №2.**  **Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой меди цинской помощи** | **Содержание учебного материала** | | |
| Оказание первой доврачебной помощи. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. | 4 |  |
| **Тема №3.**  **Общая и специальная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |
| Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки. Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки. Психологическая подготовка футболистов. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обусловливающие эффективность обучения, тренировки.  Состав команды. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.  Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение с резиновым мячом. Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.  Спортивные игры.  Развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов: Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. | 6 | 16 |
| **Тема №4.**  **Технико-тактическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |
| Техника передвижения. Бег. Прыжки. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (Финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. | 4 | 16 |
| **Тема №5.**  **Учебно-тренировочные игры** | **Содержание учебного материала** | | |
| Проводятся с целью анализа игры в футбол студентами данной группы. |  | 30 |
| **Тема №6.**  **Инструкторская и судейская практика** | Инструкторская практика. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия. | *2* | *8* |
| **Тема №7.**  **Интегральная подготовка** | **Содержание учебного материала** | |  |
| Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите. | 4 | 12 |
| **Максимальная учебная нагрузка** | | **108** | |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка, из них** | | **108** | |
| практические занятия | | 82 | |
| теоретические занятия | | 26 | |

**Методическое обеспечение и литература.**

1. Голомазов С.В. Футбол. Арифметика тактики: методические разработки для тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные. — М.: ТВТ Дивизион, 2018.

2. Голомазов С.В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2019.

3. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе / Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2017.

4. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2019.

5. Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2020.

6. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие/ А.А. Гераськин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015.

7. Футбол. Действия вратарей при угловых ударах: методические разработки для тренеров/ С.В. Голомазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2016.

8. Шамонин А.В. Футбол: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2018.

9. Чирва Б.Г. Футбол. Игра в обороне при схеме «3:5:2» при вводе мяча в игру максимально сильным «ударом от ворот»: методические разработки для тренеров/ Чирва Б.Г., Щербаченко Ф.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2016.

10. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов: методические разработки для тренеров/ Чирва Б.Г., Голомазов С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2016.

11. Чирва Б.Г. Футбол. Освоение техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги»: методические разработки для тренеров/ Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2017.