



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от «30» сентября 2021 г
№581/у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

по «Футболу»

(удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях
физической культурой и спортом)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
БАЗОВЫЙ

2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по «Футболу» (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях
физической культурой и спортом)

Авторы:

Жукова Кристина Ивановна

Нормативный срок освоения программы: 1 год в количестве 128 часов

Дополнительная общеобразовательная программа рассмотрена на заседании Педагогического
Совета ГБПОУ «ЮУГК»

протокол от «27» августа 2021 г №1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы секции по « Футболу »

Таблица 1

№ п/п	Срок выполнения	на I-II семестр 2021 – 2022 учебного года		
		Содержание работы	Ответственный	Примечание
1	2	3	4	5
1. Внеаудиторная работа				
1.	октябрь-май	Проведение тренировок, медосмотров (2 раза в год), соревнований, сдача контрольно-переходных нормативов.	Жукова К.И.	
2.	октябрь-ноябрь	Планирование работы и согласование с активом секции. Выбор старосты секции. Требования по технике безопасности и к спортивной форме. Подготовке футбольного инвентаря. Проведение тренировок: СФП, отработке техники ведения мяча, паса и ударам по воротам, кросс в равномерном и переменном темпе. Участие в городском первенстве ССУЗов города.	Жукова К.И.	
3.	октябрь-май	Практические занятия по ОФП и СФП. Техническая и тактическая подготовка команды ЮУГК. Двухсторонняя игра	Жукова К.И.	
4.	сентябрь-апрель	Организация и проведение спортивных соревнований внутри техникума. Судейская практика	Жукова К.И.	
5.	декабрь-май	Участие в открытии сезона, в первенстве ССУЗов города, первенстве области ССУЗов, спартакиаде Ленинского района	Жукова К.И.	
6.	май	Подведение итогов работы спортивной секции. Приведение в порядок спортивного инвентаря.	Жукова К.И.	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Таблица 2

№ п/ц	Виды подготовки	Количество часов в месяц								Кол- во часо в в год
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2						6
2.	Общая физическая подготовка	4	2	2	2	4		2		16
3.	Специальная физическая подготовка	7	8	6	6	6	8	12	13	66
4.	Техническая подготовка	2	2	6	6	4	6	2		28
5.	Контрольные нормативы	1			2	2			1	6
6.	Участие в соревнованиях		2				2		2	6
Итого:		16	16	16	16	16	16	16	16	128

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Из всех составляющих здорового образа жизни наиболее важным является физическая культура человека, его систематические занятия спортом и знания о том, как грамотно вести здоровый образ жизни.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, потом и в самых разнообразных условиях.

Актуальность разработки и реализации предлагаемой образовательной (общеразвивающей) программы обусловлены следующими социально-педагогическими предпосылками:

- последние десятилетия наметилась тенденция снижения уровня физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения, их физической подготовленности;
- резко возросла подростковая преступность, употребление наркотиков и токсических средств;
- учебное время уроков физической культуры не способно обеспечить необходимый объём двигательной активности юноше и девушек.

Данная программа может выступить как альтернатива этим негативным процессам.

Внедрение программы во внеурочное время удовлетворит интересы и потребности обучающихся, решит проблему повышения двигательной активности студентов, расширит их

знания, двигательные умения и навыки, приобретённые на уроках физической культуры в общеобразовательном колледже.

Реализация такого подхода позволит тренеру увидеть, как изменяются цели и задачи на этапах многолетней подготовки юных футболистов и в соответствии с этим – какими должны быть компоненты и критерии тренировочных упражнений.

Программа согласована с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы профессионального образования:

- Конвенцией о правах ребёнка, определяющей направленность образования ребёнка на развитие личности, умственных и физических способностей его, воспитания уважения и понимания мировой и национальной культуры;
- Законом РФ «Об образовании», создающим правовые гарантии для функционирования и развития системы образования РФ;
- Типовым положением об образовательном учреждении профессионального образования;
- Программой развития образования Челябинской области;
- Уставом и Программой развития «Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Педагогическая целесообразность программы по «Футболу» в том, что она обеспечивает развитие физических качеств, преследуя две цели: готовность обучающегося осваивать новые двигательные действия и укрепление здоровья с повышением функциональных возможностей системы организма. Подготовка студентов к соревнованиям по футболу для участия в Спартакиаде среди средних специальных учебных заведений (ССУЗов).

Цель: создание условий, обеспечивающих повышение двигательной активности в процессе досуга студентов с учётом их возможностей и мотивации.

Задачи:

- способствовать развитию двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- подготовить обучающихся к сдаче нормативных требований образовательной программы по физической культуре;
- способствовать формированию и подготовке сборной команды колледжа по футболу для участия в Спартакиаде среди СПУЗ;

Программа актуальна для студентов и рассчитана для желающих повысить свой уровень физической подготовки, а также кто ранее уже занимался футболом в своих школах и в ДЮСШ.

Набор обучающихся в учебные группы свободный, независимо от национальной принадлежности, социального статуса родителей. Учебные группы формируются из числа студентов ЮУГК независимо от курса обучения. Состав учебной группы постоянный.

Количественный состав учебной группы 10-12 человек. Возраст обучающихся в учебных группах с 16 лет.

Формы и режим занятий

Основными формами образовательного процесса являются учебные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, учебные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Формами изучения теоретического материала являются беседы на практических занятиях, самостоятельное изучение литературных источников, просмотр и анализ учебных фильмов, кино- или видеозаписей, просмотр соревнований.

Основными формами контроля образовательного процесса являются итоговые занятия, которые проводятся в виде тестирования, соревнований, сдачи контрольных нормативов ОФП.

Программа рассчитана на 128 ч в год и 4 ч в неделю (два раза в неделю по два часа). Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

В каникулярное время в целях закрепления теоретических знаний и приобретения необходимых практических навыков обучающиеся участвуют в соревнованиях.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения данной программы, обучающиеся должны:

знать:

- основы истории развития Футбола в России ;
- историю футбола в России и за рубежом;
- современных сильнейших футболистов в России и за рубежом;
- знать специальные термины и способы ухода за инвентарем.
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой помощи при занятиях футболом.
- правила поведения на занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия футболиста, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- свободно владеть пасом и ударом;
- правильно применять технико-тактические навыки на соревнованиях по футболу.

Методами оценки достижений деятельности студентов является сравнительная оценка сдачи контрольных нормативов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год. В начале учебного года – стартовая диагностика по ОФП и теоретических знаний, в середине учебного года – аттестация по СФП и теоретическим навыкам (подготовка инвентаря); в конце учебного года – итоговая аттестация по ОФП. см. Таблица 1

Формами подведения итогов реализации программы служат:

- теоретический зачёт,
- сдача контрольных нормативов,
- соревнования.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, либо команда формируется по усмотрению преподавателя.

Критерии оценки результатов итоговой аттестации обучающихся

Основными критериями оценки качества выпускников по программе служат:

- успешное усвоение образовательной программы: обучающийся освоил практически весь объём знаний, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- положительная динамика творческой активности обучающихся, показателей контрольных нормативов, обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой;
- участие в соревнованиях.

Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым студентом; полноту выполнения программы и результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учётом принципа достаточности и сообразно структурной организации спортивно-оздоровительной деятельности, содержание материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Теоретическая подготовка» (информационный компонент основы знаний о физической культуре), «Общая физическая и специальная физическая подготовка» (операционный компонент), «Сдача контрольных нормативов» и «Участие в соревнованиях» (мотивационный компонент).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

№ п/п	Наименования тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего занятий	Теоретических занятий	Практических занятий	
I.	Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Физическая культура как средство всесторонней развития личности. Основы здорового образа жизни.		1		Теоретический зачет
2.	Краткие исторические сведения развития футбола в России и за рубежом. Российские футболисты		1		Теоретический зачет
3.	Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий		1		Теоретический зачет
4.	Футбольный инвентарь и уход за ним.		1		Теоретический зачет
5.	Основы техники способов удара по мячу .Правила соревнований по футболу		2		Теоретический зачет
II.	Общая физическая подготовка				тест
1.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные игры.			8	
2.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.			10	
III.	Специальная физическая подготовка				
1.	Передвижение футболистов по полю			50	Эстафеты в парах
2.	Беговая и кроссовая подготовка.			18	Кросс юноши-2км
3.	Техническая подготовка			26	Пенальти
4.	Контрольные нормативы			4	Тесты
IV.	Участие в соревнованиях			6	
	Итого :	128	6	122	

Раздел I. Теоретическая подготовка (6 ч)

Тема 1. Футбол в России и за рубежом. История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция

имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15– 20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

Тема 2. Строение и функции организма человека. Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 3. Основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечнососудистой и других системах 93 организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка. Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности 95 капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Раздел II. Общая физическая подготовка (16 ч)

1. *Комплексы общеразвивающих упражнений*, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др., основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
2. *Эстафеты и прыжковые упражнения*, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Упражнения из видов спорта: легкая атлетика, плавание, велоспорт, гимнастика и др. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на

гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (66)

Понятие о специальной физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость.

Ведение мяча: – внутренней и внешней сторонами подъема; – с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; – с обводкой стоек; – с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами.

Жонглирование мячом: – одной ногой (стопой); – двумя ногами (стопами); – двумя ногами (бедрями); – с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; – с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; – головой; – с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча: – катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы; – летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча: – короткие, средние и длинные; – выполняемые разными частями стопы; – головой; – если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) 38 мяч движется по траве или по воздуху разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу: Удары по неподвижному мячу: – после прямолинейного бега; – после зигзагообразного бега; – после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); – после имитации сопротивления партнера; – после реального сопротивления партнера (игра 1 1).

Удары по движущемуся мячу: – прямолинейное ведение и удар; – обводка стоек и удар; – обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: – после коротких, средних и длинных передач мяча; – после игры в стенку (короткую и длинную). Удары в затрудненных условиях: – по летящему мячу; – из-под прессинга; – в игровом упражнении 1 1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: – завершение игровых эпизодов; – штрафные и угловые удары. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки последующим рывком в разных направлениях.

Раздел IV. Техническая подготовка (28)

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового школьного футбола. Применение технических приемов в различных

игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Раздел V . Контрольные нормативы по ОФП и Тесты (б)

Таблица 4

№ п/п	Виды дисциплин	Юноши		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 100м (сек.)	15,0	14,0	13,3
2.	Бег 800м девушки, 1000м юноши (мин.)	3,38	3,20	3,10
3.	Кросс 2000м (мин.)	7,20	7,00	6.35
4.	Прыжок в длину с места (см)	1,80	2,00	2,20
5.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	34	45	56

Тесты: удар по мячу на точность* 20% 25% 28% 30% 34% 40% (отклонение от цели),

Методика теста на точность ударов: мишень – это 5 окружностей, расположенных по принципу «матрешки» (одна в другой); радиус самой маленькой окружности – 20 см, второй – 40 см, третьей – 60 см, четвертой – 80 см и пятой – 100 см; удар наносится в центр мишени; расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока; футболист выполняет 5 ударов «рабочей» ногой; отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени; результаты теста: первый – общее число попаданий в круги мишени; второй – распределение попаданий по кругам и по квадрантам, в %

Раздел VI. Участие в соревнованиях (бч)

Участие в открытии сезона, в первенстве Ленинского района среди учебных заведений. В первенстве ССУЗов города, первенстве области ССУЗов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными формами образовательного процесса являются учебные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, учебные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Формами изучения теоретического материала являются беседы на практических занятиях, самостоятельное изучение литературных источников, просмотр и анализ учебных фильмов, кино- или видеозаписей, просмотр соревнований.

СВЕДЕНИЯ О МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ И ОСНАЩЕННОСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Требование к материально-технической базе и инфраструктуре для условиях реализации программы собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений образовательной организацией.

- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие футбольного поля

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы ДО(О)П по «Футболу»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Футбольные мячи размер 5	штук	10
2.	Резиновые двухслойные мячи различного веса и размера.	штук	5
3.	Набивные мячи массой 1–2 кг	штук	5
4.	Конусы	штук	15
5.	Комплекты легких синтетических барьеров разной высоты	штук	12
6.	Подвесные мячи	штук	10
7.	Переносные ворота стандартного размера	штук	4
8.	Экипировка (комплект) и игровая форма	штук	22

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная програм-ма подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спор-тивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олим-пия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДО(О)П

№ п/п	Ф.И.О.	Должность (в соответствии с записями в трудовой книжке)	Образование	Стаж педагогической работы	Квалификационная категория	Год повышения квалификации (стажировки)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тарицин Евгений Олегович	Преподаватель физической культуры	Высшее	3 года	Соответствие занимаемой должности	2020