

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЮМЕНСКИЙ НЕФТЕПРОВОДНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО



А.В. Апаев

«30» 08 2021 г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

Е.А. Парамонов

«30» 08 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

(дополнительная общеобразовательная программа)

2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Мини-футбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

РАЗРАБОТЧИК:

Горбачёв Дмитрий Владимирович  преподаватель отделения СПО

РЕЦЕНЗЕНТ:

ФИО _____

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании учебно-методического совета «ТНПК»

Протокол № 6 от 23.06.2021

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	8
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	13
5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	15

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Мини-футбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в Мини-футбол, развитию физических способностей. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: приобщение студентов к здоровому образу жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в первенстве города и области по мини-футболу.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по мини-футболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в мини-футбол;

оздоровительные:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка студентов к основной части, разминка с мячами, ОФП).

Основная часть (техника выполнения передач, ударов, совершенствование изученных схем защиты и нападения).

Заключительная часть (выполнение технических действий, правила игры, игра в мини-футбол).

Организационные основы обучения

Набор студентов: свободный

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал «ТНПК»

Наиболее распространенными формами работы с обучающимися при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий со студентами в возрасте от 17 до 40 лет.

При реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы мини-футбол максимальная нагрузка обучающихся составляет - 50 часов, из них 2 часа теории и 48 часа практики.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы, обучающиеся закрепляют теоретические знания и овладевают умениями и навыками игры в мини-футбол во время тренировочных занятий.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

К концу обучения должны:

Знать

- значение мини-футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по мини-футболу;
- жесты мини-футбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по мини-футболу;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по мини-футболу;

- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по мини-футболу.

3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование тем	Содержание материала, практические занятия		Объем часов
1 семестр			34
Введение	Содержание		2
	1.	Медицинское обследование учащихся. Инструктаж ТБ.	
	2.	Развитие Мини-футбола в России и за рубежом	
Практические занятия			
Тема 1	1.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом.	2
	2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
Тема 2	1.	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении.	2
	2.	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	
Тема 3	1.	Остановка катящегося мяча подъемом и подошвой стопы.	2
	2.	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра	
Тема 4	1.	Остановка мяча грудью, удары по мячу	2

		головой.	
	2.	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	
Тема 5	1.	Обводка на медленной скорости, передача мяча партнеру, ловля низко летящего мяча вратарем.	2
	2.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	
Тема 6	1.	Передвижение и прыжки, удары по мячу серединой подъема стопы.	2
	2.	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
Тема 7	1.	Удары по мячу с полуплета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком.	2
	2.	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	
Тема 8	1.	Удары головой – лбом, боковой частью.	2
	2.	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	
Тема 9	1.	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью.	2
	2.	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	

Тема 10	1.	Финты, тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.	2
	2.	Техника игры вратаря. Учебная игра.	
Тема 11	1.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом.	2
	2.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом. Учебная игра	
Тема 12	1.	Остановка катящегося мяча подъемом и подошвой стопы.	2
	2.	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
Тема 13	1.	Остановка мяча грудью, удары по мячу головой.	2
	2.	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра	
Тема 14	1.	Обводка на медленной скорости, передача мяча партнеру, ловля низко летящего мяча вратарем.	2
	2.	Удары по мячу с полулета. Элементы акробатики.	
Тема 15	1.	Передвижение и прыжки, удары по мячу серединой подъема стопы. Учебная игра	2
	2.	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	
Тема 16	1.	Испытание по контрольным нормативам.	2

	2.	Удары по мячу с полулета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком. Учебная игра	
2 семестр			16
Тема 17	1.	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».	2
	2.	Удары головой – лбом, боковой частью. Учебная игра	
Тема 18	1.	Финты, тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.	2
	2.	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра. Учебная игра.	
Тема 19	1.	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью.	2
	2.	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	
Тема 20	1.	Финты, тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.	2
	2.	Передвижение и прыжки, удары по мячу серединой подъема стопы. Учебная игра.	
Тема 21	1.	Удары по мячу с полулета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком.	2
	2.	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы	

		акробатики. Учебная игра.	
Тема 22	1.	Удары головой – лбом, боковой частью.	2
	2.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы Учебная игра.	
Тема 23	1.	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	2
	2.	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	
Тема 24	1.	Тактическая игра в нападении и защите.	2
	2.	ОРУ. Контрольная игра.	

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия Спортивного зала, мини-футбольных, баскетбольных набивных мячей, мини-футбольных ворот, свисток, секундомер.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2020. — 493 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2020. — 424 с.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 160 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — М.: Юрайт, 2019. — 113 с.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 256 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 441 с.
3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — М.: Юрайт, 2020. — 176 с.

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М.: Юрайт
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с.
6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Юрайт, 2019. — 461 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-футболом; – выполнять технические приёмы и тактические действия; – контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях мини-футболом; – играть в мини-футболом с соблюдением основных правил; – демонстрировать жесты судьи; – проводить судейство по мини-футболу. 	<ul style="list-style-type: none"> – перед началом игры проводит глубокую разминку мышечного корсета и связочно-сухожильного аппарата – играет в мини-футбол с соблюдением установленных правил, техники и приёмам игры – Проводит судейство согласно установленным правилам – участвует в городских и зональных соревнованиях по мини-футболу
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – значение мини-футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; – правила безопасного поведения во время занятий; – названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; – наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; 	<ul style="list-style-type: none"> – историю развитие игры, ее суть и полезность для умственного и физического развития человека – знает упражнения для проведения разминки перед тренировкой и игрой – знает правила игры, а также жесты судьи – знает способы и технические особенности выполнения различных упражнений для тренировки навыков

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); – контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; – основное содержание правил соревнований; – жесты в судьи; – игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола; 	<p>для игры в мини-футбол</p>