

**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ОБПОУ «КЭМТ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «КЭМТ»

Ю. А. Соколов

2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ФУТБОЛ» В ОБЛАСТНОМ БЮДЖЕТНОМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КУРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ОБПОУ «КЭМТ»)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол».....	10
3. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы «Футбол».....	12
4. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол».....	14
5. Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол».....	16
6. Лист дополнений и изменений	18

1. Пояснительная записка

В настоящее время футбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире.

Кроме того, спортивные игры, в том числе футбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств обучающихся. Усложненные на деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» является актуальной, востребованной обучающимися СПО. Она разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон «О физической культуре и спорте в РФ».

В рассматриваемом виде спорта постоянно изменяется игровая тактика. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам и установкам.

Одной из форм деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков и применение отточенных комбинаций в нападении и защите, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают возможности для развития координационных способностей.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся; обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю разминку, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких качеств физических, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Для занятий секции необходимо следующее оборудование и инвентарь: площадка для проведения занятий в закрытых помещениях; площадка на улице, а также весь инвентарь, находящийся в наличии учебного заведения.

Цели:

1. Научить студентов специальным приемам и действиям, входящим в технико-тактическую подготовку.
2. Содействовать укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитывать моральные и волевые качества студентов.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технико-тактической подготовке.
2. Обучить основным элементам игры в футбол.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.
4. Выработать осознанную потребность в ежедневных физических нагрузках для укрепления здоровья.
5. Продолжить изучение техники и тактики в игре.
6. Овладеть техникой защиты.
7. Сформировать у обучающихся познавательный интерес к самостоятельности, ответственности, целеустремлённости.
8. Создать условия для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в лично - значимые ценности.
9. Воспитать силу воли, стремление к самосовершенствованию, Привить навыки личной и общественной гигиены.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм и методов обучения**, таких как:

- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Личность одаренного подростка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволяет обучающимся успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в

реализации своих творческих способностей добивается часто не тот обучающийся, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

На теоретических занятиях студент овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики). Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования - на главные, основные и отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности волейболистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для всех видов мышц. В первый год обучения упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Организация учебного процесса

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана для студентов СПО и рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся на футбольном поле, оборудованном воротами для игры в футбол.

Методика учебной работы

Основой организации работы со студентами по данной программе является следующая система дидактических принципов:

• **Принцип психологической комфортности:** создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стресс образующих факторов учебного процесса.

• **Принцип преемственности:** учёт преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

• **Принцип комплексности:** тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической

и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).

• **Принцип вариативности:** вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

Методы

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

2. Методы стимуляции и мотивации (требование - совет, требование - доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей, уровня развития студентов, их психологических и физиологических особенностей, материальной базы образовательного учреждения.

Важным аспектом задачи, стоящей перед тренером, является понимание психологии студентов. Знание характерных особенностей ребят различных возрастов поможет педагогу:

- понять внутренний мир и поведение обучающихся;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

Учебно-тренировочное занятие по футболу строится следующим образом:

Структура:

Подготовительная часть

Любая работа - будь то, на футбольном поле, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание поможет игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). У обучающегося снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшается риск получения травм.

Задачи подготовительной части занятия:

- подготовка инвентаря и места для проведения занятий;
- организация обучающихся;
- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники футбола.

Проведение подготовительной части занятия:

- теоретическая подготовка;
- выполнение программы растягивания в полном объёме (статическое, динамическое, пассивное).

Статическое растягивание выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах.

Правила статического растягивания:

- 1) удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд;
- 2) повторяйте каждое движение дважды;
- 3) выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь);
- 4) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью.

Динамическое растягивание выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

- 1) выполнение упражнений в положении стоя на месте;
- 2) выполнение специфических скоростных движений.

Пассивное растягивание чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растяжения необходима помощь партнера по команде или тренера по физической подготовке. Помощник, выполняя растягивание должен быть осторожен, чтобы не травмировать растягиваемую область.

Доводы за использование пассивного растягивания:

- 1) позволяет добиться увеличения амплитуды движения за более короткое время, потому что помощь партнера помогает изолировать растягиваемую группу мышц и позволяет вам полностью расслабиться;
- 2) позволяет подросткам, помогая, друг другу, понять механизм растягивания и научиться, правильно определять диапазон амплитуды движения. Кто бы ни помогал вам, он должен соблюдать правильную технику выполнения.

Правила выполнения:

1) помощник, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно;

2) пассивное растяжение не должно быть болезненным: максимально студент должен чувствовать натяжение в зоне растягивания;

3) продолжительность растягивания должен контролировать сам, пока он не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше;

4) помощник и игрок должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

Основная часть

Задачи основной части занятия:

- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- обучение применять приобретённые умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;

- подвижные игры;

- учебные и двусторонние игры в футбол.

При проведении основной части занятия:

- используется максимальное количество мячей;
- применяется поточная, игровая нормы занятий, круговая тренировка;
- соблюдается последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых условиях, изучение в усложнённых условиях и закрепление приёма в игровых условиях.

В процессе обучения игры в футбол используются следующие методы:

- словесный (вербальный);
- наглядный (визуальный);
- словесно-наглядный;
- целостный (основной);
- расчленённый;
- метод сопряжённых воздействий;
- метод срочной информации;
- метод двигательной информации;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- 1) необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
- 2) применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;

3) при обучении элементам техники и тактики игры в футбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях;

4) тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%.

В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановить пульс, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочному растягиванию.

Короткий период охлаждения - выход из рабочего, напряжённого состояния.

Упражнения на более низком уровне интенсивности, позволяющие восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочного растягивания.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется.

2. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»

Студенты должны

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятий;
 - осуществлять судейство соревнований по футболу.

Контрольные упражнения:

1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
2. Техника нападений.
3. Передача мяча, техника защиты.
4. Техника ведения мяча.
5. Удары по мячу в ворота.

Программный материал:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

* Технические приемы игры:

- Техника нападения (стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты (стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног.

*Тактические приемы игры:

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

3. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»

Учебный план.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
	Теоретические знания:	4
1	Краткий обзор состояния и развития футбола	1
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	1
3	Правила соревнований и методика судейства	1
4	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	1
	Практические занятия:	32
5	Общая физическая подготовка.	1

6	Специальная физическая подготовка	1
7	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	30
	Итого:	36 часов

Календарно-тематический план.

Поурочные задачи обучения

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов
1	сентябрь	Краткий обзор состояния и развития футбола. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.	2
2		Специальные упражнения, техника нападений.	2
3		Специальные упражнения, техника защиты, игра.	2
4		Специальные упражнения, передача мяча, техника защиты.	3
5	октябрь	Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2
6		Специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2
7		Техника ударов по мячу	2
8		Удары по мячу в ворота	3
9	ноябрь	Специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват).	2
10		Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2

11		Специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защиты), игра.	2
12		Контрольная игра.	3
13	декабрь	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении	2
14		Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2
15		Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2
16		Контрольная игра	3

4. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол».

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

- Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по футболу

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. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160с.
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 11 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. — Москва: Издательство 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. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 441с.
3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176с.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270с.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 19 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. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 46 с.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

5. Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none">- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;	Проводить судейство: <ul style="list-style-type: none">- Участие в городских и зональных соревнованиях

<ul style="list-style-type: none"> - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях; - осуществлять судейство соревнований по футболу. 	
<p>Знать:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - особенности развития избранного вида спорта; - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования; - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 	<p>Профилактика травматизма</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание правил и жестикуляции судьи. <p>Игра «футбол» на технически высоком уровне.</p>

Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменение
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			