



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест
«01» сентября 2023г.
Педагогический совет № 1
от «28» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст обучаемых: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Сухоловская Татьяна Леонидовна,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки и совершенствования навыков футболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, подготовка игроков для участия в соревнованиях различного уровня.

Приоритетным направлением программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся. В процессе теоретической, тренировочной, игровой деятельности необходимо овладевать техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим, развивать чувство поддержки, взаимовыручки и командный дух. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, мужества.

Цель: Подготовка футболистов для участия в спартакиаде городского краевого уровня, а также в достижение футболистами и командой наивысших спортивных результатов и разрядов. Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

Задачи:

- развитие основных физических качеств, способностей, укрепление здоровья;
- приобретение детьми навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание у юных спортсменов устойчивых интересов и положительного отношения к занятиям;
- содействие гармоничному физическому развитию ребенка;
- формирование специальных знаний о футболе, тактического мышления и технических приемов;
- воспитание высоких моральных и нравственных качеств футболистов.

Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направлений на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укрепление здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости. Совершенствование технических приемов игры, тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего); участие в соревнованиях по футболу; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командой тактики игры; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; воспитание судейских и инструкторских навыков.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактики футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных футболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных футболистов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

В секции футбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей (показатели приведены в приложении). Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончанию. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия студентов в соревнованиях, турнирах и товарищеских встречах. Тестирование по технической и общефизической подготовке 2 раза в год декабрь, май.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в мини – футбол

УПРАЖНЕНИЯ	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30 м(сек)	4,7	4,6	4,4	4,2
Бег 400 м (сек)	67,0	65,0	64,0	62,0
Прыжок в длину (см)	200	220	240	245
Бег 5×30 м с ведением мяча	30,0	28,0	27,0	26,0
Бег 30 м с ведением мяча	5,8	5,4	5,2	5,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (мяч)	55	65	75	80
Удар по мячу ногой на точность	6	7	8	8

(число попаданий)				
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,5	9,0	8,7
Жонглирование мячом (кол – во раз)	20	21	23	24
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	27	29	30	31

Ожидаемые результаты обучения

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни в среде подрастающего поколения. Привлечение максимального количества обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

Формы и режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в КГБ ПОУ «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания», шесть раз в месяц по 3 часа, всего за год обучения 180 часов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.