



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»

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

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Преподаватель: Бримжанов Роберт Закенович,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для разработки оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни в среде подрастающего поколения, подготовки футболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, подготовка резерва для команды колледжа .

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

Цель: Подготовка футболистов , а также достижение футбольной командой наивысших спортивных результатов. Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

Задачи:

- развивать основные физические качества, способности, укреплять здоровье;
- помочь в приобретении обучающимися навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитывать у спортсменов устойчивый интерес и положительное отношение к занятиям;
- содействовать гармоничному физическому развитию обучающегося;
- формировать специальные знания о футболе, мини-футболе, тактическое мышление и технические приемы;
- воспитывать высокие моральные и нравственные качества.

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.

Процесс обучения и тренировки носит воспитывающий характер. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укреплении здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием

скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование 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 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. 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 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. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. 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.

Ожидаемые результаты обучения

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

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах.