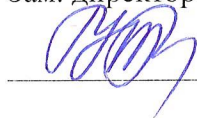


Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова»
(ГАПОУ СО Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова)

СОГЛАСОВАННО

Зам. директора по УМР



Т.Н. Бородай

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ СО Полевской
многопрофильный техникум
им. В.И. Назарова
П.С. Колобков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: 15–20 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 4 часа

Период работы секции: октябрь – июнь

Общая продолжительность: 432 часа в год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире, обладающим огромной привлекательностью для молодежи. Занятия футболом способствуют всестороннему физическому развитию, формированию навыков командного взаимодействия, развитию скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости, выносливости, а также формированию лидерских качеств, умения быстро принимать решения в условиях высокой динамики игры. Увеличенный объем тренировочных часов позволяет обеспечить качественную подготовку сборной команды техникума для участия в соревнованиях различного уровня, а также способствует формированию устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Минспорта России от 28.03.2019 № 232);
- Уставом техникума;
- Положением о студенческом спортивном клубе.

1.3. Цель программы

Создание условий для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также качественной подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по футболу на городском, областном и всероссийском уровнях.

1.4. Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- содействие гармоничному физическому развитию.

Образовательные:

- обучение техническим приемам и тактическим действиям игры в футбол на высоком уровне;
- формирование глубоких знаний о правилах игры, судействе, организации соревнований;
- развитие координационных способностей, специальной выносливости, быстроты реакции;
- формирование навыков самостоятельного проведения тренировочных занятий и работы над индивидуальными ошибками.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, ответственности, целеустремленности, трудолюбия;
- формирование навыков командного взаимодействия, взаимопомощи, лидерских качеств;

- развитие волевых качеств, умения контролировать эмоции в стрессовых ситуациях;
- пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

1.5. Категория обучающихся

К занятиям допускаются обучающиеся техникума всех курсов, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой (основная группа здоровья). Набор осуществляется на добровольную основу. Формирование групп происходит в сентябре, начало занятий – октябрь. Возможно формирование двух групп: начальной подготовки и спортивного совершенствования.

1.6. Формы и режим занятий

Параметр	Значение
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 раза в неделю
Продолжительность занятия	4 академических часа (180 минут)
Период работы секции	октябрь – июнь (9 месяцев)
Количество учебных недель	36 недель
Общая трудоемкость	432 часа в год

1.7. Формы контроля

- текущий контроль – наблюдение за техникой выполнения упражнений, анализ тренировочной деятельности;
- промежуточный контроль – выполнение контрольных нормативов, участие в товарищеских матчах, внутригрупповых соревнованиях;
- итоговый контроль – участие в официальных соревнованиях, сдача зачетных нормативов, выполнение спортивных разрядов (при наличии).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	24
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	108
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	72
4	Техническая подготовка	132
5	Тактическая подготовка	60
6	Интегральная подготовка (игровая практика)	36
7	ИТОГО:	432

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка (24 часа)

№	Тема	Содержание	Часы
1	История и развитие футбола	Возникновение и развитие футбола в мире. История футбола в России и СССР. Достижения отечественных спортсменов. Современное состояние футбола. Чемпионаты мира, Европы, Лига чемпионов.	4
2	Правила игры в футбол	Официальные правила игры FIFA (актуальная редакция). Жесты судьи. Основные нарушения. Система проведения соревнований.	4
3	Гигиена, питание, профилактика травматизма	Гигиенические требования к одежде и обуви. Рациональное питание спортсмена. Водный режим. Профилактика травм. Значение разминки. Режим дня и восстановление.	4
4	Физическая культура и спорт в жизни человека	Влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье. Физиологические основы тренировки. Влияние занятий футболом на организм занимающихся.	4
5	Основы методики обучения и тренировки	Принципы спортивной тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Дневник самоконтроля. Основы судейства.	4
6	Психологическая подготовка спортсмена	Психологические аспекты соревновательной деятельности. Навыки саморегуляции. Психологическая устойчивость. Командный дух. Лидерство.	4

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 108 часов

№	Тема	Содержание	Часы
1	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие гибкости (наклоны, выпады, шпагаты). Упражнения на развитие координации. Комплексы утренней гимнастики.	24
2	Беговая подготовка	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Бег на средние дистанции (400–800 м). Челночный бег (3×10 м, 5×10 м, 10×10 м). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег спиной вперед).	24

№	Тема	Содержание	Часы
3	Силовая подготовка	Отжимания от пола, от гимнастической скамейки. Приседания с собственным весом и с отягощением. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения с гантелями и штангой.	24
4	Акробатические упражнения	Кувырки вперед и назад. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Мост. Комбинации из акробатических элементов.	12
5	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с бегом, прыжками, ведением мяча.	12
6	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности (3–5 км).	12

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 72 часа

№	Тема	Содержание	Часы
1	Упражнения для развития быстроты	Старты из различных положений. Бег с изменением направления. Челночный бег с изменением темпа.	18
2	Упражнения для развития ловкости	Жонглирование мячом. Упражнения с отскоком от стены. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	12
3	Упражнения для развития координации	Перемещения в стойке футболиста с изменением направления. Имитация технических приемов.	12
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжковые упражнения с отягощением. Броски набивного мяча (3–5 кг) из различных положений.	12
5	Упражнения для развития выносливости	Интервальный бег, бег с изменением темпа. Упражнения на велотренажере.	12
6	Упражнения для развития прыгучести	Выпрыгивания из полуприседа. Прыжки со скакалкой. Прыжки через препятствия.	6

3.4. Техническая подготовка (132 часа)

№	Тема	Содержание	Часы
1	Стойки и перемещения	Основная стойка. Защитная стойка. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед. Остановки.	12
2	Ведение мяча	Ведение внутренней и внешней частью подъема, подошвой. Ведение на месте, в движении, с изменением направления, с обводкой стоек.	20
3	Удары по мячу	Удар внутренней стороной стопы (щечкой). Удар серединой подъема. Удар внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу.	24
4	Остановка мяча	Остановка подошвой, внутренней стороной стопы, грудью, бедром.	16
5	Передача мяча	Передачи на короткие, средние и длинные расстояния. Передачи в движении.	20
6	Обводка и финты	Обводка с уходом в сторону, с изменением скорости. Финты на удар, на остановку, на передачу.	16
7	Отбор мяча	Отбор мяча в подкате, в стыке. Выбивание мяча.	12
8	Игра головой	Удары головой в прыжке, в падении. Остановка мяча головой.	8
9	Действия вратаря	Ловля мяча на месте, в падении. Отбивание мяча. Ввод мяча в игру.	4

3.5. Тактическая подготовка (60 часов)

№	Тема	Содержание	Часы
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	Выбор позиции. Открывание. Обыгрывание защитника.	12
2	Индивидуальные тактические действия в защите	Выбор позиции. Опекунство. Перехват.	12
3	Групповые тактические действия в нападении	Взаимодействие двух игроков (стенка, скрещивание). Взаимодействие трех игроков.	12

№	Тема	Содержание	Часы
4	Групповые тактические действия в защите	Подстраховка. Переключение. Создание искусственного положения вне игры.	12
5	Командные тактические действия	Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Стандартные положения (угловые, штрафные, ауты).	12

3.6. Интегральная подготовка (игровая практика) – 36 часов

№	Тема	Содержание	Часы
1	Учебные игры	Двусторонние игры с отработкой технико-тактических элементов. Игры с заданиями.	16
2	Товарищеские матчи	Проведение товарищеских матчей внутри техникума, с командами других образовательных организаций.	12
3	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях различного уровня (спартакиада техникума, городские, областные, всероссийские соревнования).	8

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по месяцам)

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
Октябрь	1	1–3	Вводное занятие. История футбола. Правила игры. Стойки и перемещения. ОФП.	12
	2	4–6	ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	12
	3	7–9	ОФП. Удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу. СФП (быстрота).	12
	4	10–12	Удар серединой подъема. ОФП (силовая).	12
Ноябрь	5	13–15	Удар внешней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.	12
	6	16–18	Остановка мяча внутренней стороной стопы, бедром. ОФП.	12

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
	7	19–21	Передачи на короткие и средние расстояния. СФП (ловкость).	12
	8	22–24	Ведение мяча с обводкой стоек. Тактика. Индивидуальные действия в нападении.	12
Декабрь	9	25–27	Удар носком, пяткой. ОФП (акробатика).	12
	10	28–30	Обводка с уходом в сторону. Финты на удар.	12
	11	31–33	Отбор мяча в стыке, в подкате. СФП (координация).	12
	12	34–36	Учебная игра с заданиями (отработка техники).	12
Январь	13	37–39	ОФП. Игра головой. Удары головой в прыжке.	12
	14	40–42	Остановка мяча головой. СФП (скоростно-силовые).	12
	15	43–45	Действия вратаря (ловля мяча). ОФП (кросс).	12
	16	46–48	Тактика. Индивидуальные действия в защите.	12
Февраль	17	49–51	Групповые тактические действия в нападении (стенка).	12
	18	52–54	Групповые тактические действия в нападении (скрещивание).	12
	19	55–57	Групповые тактические действия в защите (подстраховка, переключение).	12
	20	58–60	Учебная игра с заданиями (отработка тактики).	12
Март	21	61–63	ОФП. Подготовка к соревнованиям. Отработка ударов.	12

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
	22	64–66	Подготовка к соревнованиям. Отработка стандартных положений (угловые, штрафные).	12
	23	67–69	Участие в соревнованиях (спартакиада техникума).	12
	24	70–72	Анализ выступлений. Работа над ошибками.	12
Апрель	25	73–75	Командные тактические действия. Системы игры в нападении.	12
	26	76–78	Командные тактические действия. Системы игры в защите (личная, зонная).	12
	27	79–81	Стандартные положения (ауты, штрафные удары).	12
	28	82–84	Учебная игра с заданиями.	12
Май	29	85–87	Товарищеские матчи (внутри техникума).	12
	30	88–90	Товарищеские матчи (с другими командами).	12
	31	91–93	Подготовка к итоговым соревнованиям.	12
	32	94–96	Участие в соревнованиях (городские, областные).	12
Июнь	33	97–99	Сдача контрольных нормативов (физическая подготовка).	12
	34	100–102	Сдача контрольных нормативов (техническая подготовка).	12
	35	103–105	Учебная игра с анализом.	12
	36	106–108	Подведение итогов. Итоговая товарищеская игра.	12

5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Упражнение	Юноши	Периодичность
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	7,2	2 раза в год
2	Челночный бег 5×10 м (сек)	12,5	2 раза в год
3	Бег 30 м (сек)	4,8	2 раза в год
4	Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	2 раза в год
5	Прыжок в длину с места (см)	230	2 раза в год
6	Отжимание от пола (кол-во раз)	30	2 раза в год
7	Поднимание туловища (за 30 сек)	25	2 раза в год
8	Ведение мяча (20 м с обводкой стоек, сек)	8,0	2 раза в год
9	Удар по воротам (из 10 попыток, попадание)	7	2 раза в год
10	Жонглирование мячом (кол-во раз)	20	2 раза в год

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения обучающиеся будут:

Знать:

- историю развития футбола, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов;
- официальные правила игры в футбол, жесты судьи;
- основы гигиены, рационального питания, профилактики травматизма;
- принципы спортивной тренировки, периодизацию;
- технику выполнения основных приемов игры;
- тактические схемы игры в нападении и защите.

Уметь:

- выполнять стойки и перемещения футболиста;
- выполнять ведение мяча обеими ногами в различных условиях;
- выполнять удары по мячу различными способами;
- выполнять остановку мяча различными способами;
- выполнять отбор мяча и защитные действия;
- применять изученные тактические действия в игре;
- участвовать в судействе учебных игр;
- самостоятельно проводить разминку и восстановительные мероприятия.

Владеть:

- навыками командного взаимодействия;
- навыками страховки и взаимопомощи;
- навыками самоконтроля и саморегуляции;
- навыками участия в соревнованиях различного уровня;
- навыками организации самостоятельных тренировочных занятий.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование	Количество
1	Футбольное поле (с естественным или искусственным покрытием)	1
2	Футбольные ворота	2
3	Футбольные мячи (стандартные, №5)	20–25
4	Набивные мячи (3–5 кг)	10
5	Гимнастические скакалки	15
6	Гимнастические маты	5
7	Фишки и конусы (для разметки)	50
8	Секундомер	3
9	Свисток	3
10	Медицинская аптечка	1
11	Спортивная форма для занимающихся	по необходимости

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Футбол: теория и методика. — М.: Спорт, 2019.
2. Золотарев А.П. Футбол: программа спортивной подготовки. — М.: Советский спорт, 2018.
3. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. — М.: Физкультура и спорт, 2019.
4. Правила игры в футбол (официальные правила FIFA, действующая редакция).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Минспорта России от 28.03.2019 № 232).
6. Швыков И.А. Футбол в школе. — М.: Просвещение, 2020.

График проведения занятий спортивной секции «Футбол»
(занятия проводятся по адресу ул. Вершинина, 37, стадион)

№ пп	День недели	Время начала занятий
1	Вторник	16-00
2	Четверг	16-00
3	Суббота	12-00