

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ ТЕХНИКУМ НОВЫЙ УРЕНГОЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ВР –
начальник воспитательной
части
 P.R. Фанин
«8» 12 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

Новый Уренгой, 2022

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2, 75)

РАЗРАБОТЧИК:

Шин Ярослав Игоревич, тренер-преподаватель

Данная программа является собственностью
© ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

Зарегистрирована в реестре учебно-программной
документации.

Регистрационный номер 1091001ВСХХВР.001-22

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	4
2 Структура и содержание дополнительной обще развивающей программы.....	7
3 Условия реализации дополнительной обще развивающей программы.....	8
4 Контроль и оценка результатов освоения дополнительной обще развивающей программы.....	10
Лист изменений и дополнений, внесенных в программу	11

1 Пояснительная записка

1.1 Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «мини-футбол» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирована на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Уровень освоения программы:

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Образовательный процесс организуется в группе обучающихся разных возрастных категорий, являющейся основным составом объединения секции «мини-футбол».

Численный состав – от 6 до 15 человек.

Возраст обучающихся – 15-20 лет.

Число и продолжительность занятий – 3 занятия по 90 мин в неделю.

Формы организации образовательной деятельности – групповые или всем составом объединения.

Срок реализации - 1 год (166 часов).

Предусмотрена реализация дополнительной общеразвивающей программы с применением дистанционных образовательных технологий (при необходимости).

Предусмотрена реализация дополнительной общеразвивающей программы с применением дистанционных образовательных технологий (при необходимости).

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Цель – формирование знаний, умений и навыков необходимых студентам для успешного участия в тренировочном процессе, в соревнованиях и самостоятельных занятиях зимним полиатлоном.

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:

Код	Наименование результата обучения
У1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У2	Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры
У3	Умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
У4	Умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
У5	Умение выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
У7	Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данного вида спорта
У8	Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

Код	Наименование результата обучения
Зн1	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Зн2	Знание основ здорового образа жизни
Зн3	Знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни
Зн4	Знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
Зн5	Знание об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности
Зн6	Знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Зн7	Знание о средствах профилактики перенапряжения

Особое значение программа имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
OK 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
OK 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
OK 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
OK 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
OK 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
OK 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Общим результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности является выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности, обеспечение их адаптации к жизни в обществе.

2 Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы

2.1 Объем дополнительной общеразвивающей программы

всего 166 часа, в том числе:

теория 0 часов;

практика 166 часа.

2 Тематический план спортивной секции «мини-футбол»

Наименование разделов	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 1	Мини-футбол (техническая подготовка)	150
Тема 1.1.	Основы спортивной тренировки по мини-футболу	10
Тема 1.2.	Техника передачи мяча в два касания	20
Тема 1.3.	Техника передачи мяча в одно касание	20
Тема 1.4.	Техника ведения мяча перекатом стопой сверху	20
Тема 1.5	Техника ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы	10
Тема 1.6.	Остановка мяча ногой	20
Тема 1.7.	Остановка мяча грудью	10
Тема 1.8.	Техника ударов по мячу ногой в створ ворот	20
Тема 1.9.	Техника игры вратаря	20
Раздел 3	Силовая подготовка	16
Тема 3.1.	Упражнения с отягощениями на спортивной площадке (на улице)	8
Тема 3.2.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале	8
Итого:		166ч.

3 Условия реализации рабочей программы

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 40 м X 20 м (минимум 36 м X 18 м)
- спортивный инвентарь (ворота, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи мини-футбольные № 3.5, № 4, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накидки различительные, щитки).

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий (учебник, учебное пособие, практикум), дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

3.2.1 Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для СПО. Москва: Академия, 2015. 176 с.

3.2.2 Электронные издания

1. Кузнецов В.С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва: КноРус, 2020. 448 с. URL:<https://book.ru/book/932248> (договор на предоставление доступа к ЭБС).

Дополнительные источники

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник. 11-е изд., испр. и доп. Москва: Академия, 2015. 320 с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебник. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 252 с.
3. Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. URL:<http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 31.08.2022).
4. Олимпийский комитет России: офиц. сайт. URL:<http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 31.08.2022).

4 Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения за активностью обучающихся при выполнении ими физических упражнений, самоконтроля и самооценки.

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы выявляются в ходе промежуточной аттестации в соревновательной форме, участия в городских соревнованиях по мини-футболу.

Отметки за освоение дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.

**Лист изменений и дополнений, внесенных в дополнительную
общеразвивающую программу**

№ регистрационный; № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением
Основание (протокол)
Подпись лица внесшего изменения

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Старший методист

Людмила

М.В. Отс