

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Воскресенский колледж»

Рассмотрена на заседании  
предметной комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
«31» августа 2023 г.,  
протокол № 01



Утверждаю  
зам. директора по УВР ГБПОУ МО  
«Воскресенский колледж»  
Долгилевская О.Э.  
«31» августа 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»  
базовый уровень подготовки

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы:  
Карпушкин Алексей Геннадьевич,  
преподаватель физического воспитания,  
первой квалификационной категории

г.о. Воскресенск, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>	<b>17</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)

## Мини-футбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629, п.17 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Приказ Министертва образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

**Мини-футбол** – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся
- обстановку и принимать правильные решения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Актуальность программы.** Мини-футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – мини-футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий мини-футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий,

направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, мини-футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Обоснование новизны** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

**Объем и срок реализации программы:** 1 год, 100 часов

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.

Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

**Состав группы:** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы от 6 до 30 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных мини-футболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных мини-футболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по мини-футболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных мини-футболистов.

**Режим занятий:** Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

**Формы обучения:** очная. При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «мини-футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта «мини-футбол»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «мини-футбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма студентов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Московской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта «мини-футбол».

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

### **уметь:**

- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

**знать/понимать:**

- правила проведения соревнований по мини-футболу, технику и тактику выполнения упражнений мини-футбола, историю развития данного вида в России и в мире;
- роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Аудиторных	Из них практические работы	Самостоятельн ой работы
1	Теоретическая подготовка	1		
2	Общая физическая подготовка	32	32	
3	Специальная физическ ая подготовка	30	30	
4	Техническая, тактическ ая и психологическая подготовка	30	30	
5	Инструкторская и судейская практика	6	6	
<b>ЗАЧЕТ</b>		1	1	
<b>Вид учебной работы</b>				
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>100</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>100</b>
в том числе:				
лабораторные работы				0
практические занятия				98
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>				<b>0</b>

### 3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения соревнований по мини-футболу, техника и тактика выполнения упражнений мини-футбола, история развития мини-футбола в России и в мире.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Просмотр соревнований по мини-футболу с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по мини-футболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития мини-футбола в мире и нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-футболистов России на мировой арене.	0,2	0,2
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	0,2	0,2
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0,2	0,2

Основы здорового образа жизни.	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.		
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		0,2	0,2
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	1	Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		0,2	0,2
Средства профилактики перенапряжения.	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
<b>Раздел 2.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>			32	
<b>Тема 2.1.</b>			16	2
Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Упражнения с преодолением собственного веса.		
	2	Упражнения для развития координационных способностей.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>			

<p>координационных способностей. Развитие выносливости.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание на носки;</li> <li>- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч;</li> <li>- приседания на одной ноге;</li> <li>- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;</li> <li>- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;</li> <li>- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;</li> <li>- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;</li> <li>- поднимание туловища лежа на животе, на спине;</li> <li>- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;</li> <li>- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.</li> </ul>	
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;</li> <li>- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;</li> <li>- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении.</li> </ul>			
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег равномерный и переменный;</li> <li>- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий);</li> <li>- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.</li> </ul>			
<p><b>Тема 2.2.</b> Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>		16	2
	1	Быстрота начала движений и быстрота набора скорости.		
	2	Упражнения для развития гибкости.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 10, 20, 30, 60 м;</li> <li>- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);</li> <li>- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.</li> </ul>		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;</li> <li>- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения головой;</li> <li>- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);</li> <li>- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.</li> </ul>			

	3	- бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.		
<b>Раздел 3.</b>			30	
<b>Специальная физическая подготовка.</b>				2
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных и силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		30	
	1	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, штанги, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.		
<b>Раздел 4.</b> Техническая, тактическая и психологическая подготовка.			30	2
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		30	
	1	Совершенствование техники передвижения, ударов по мячу, тактики игры в футбол, тактики нападения, тактики защиты		
	<b>Практические занятия</b>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передвижения</li> <li>- бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево);</li> <li>- прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. повороты во время бега налево и направо. остановка во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги);</li> <li>- удары по мячу ногой;</li> <li>- удары по мячу головой;</li> <li>- остановка мяча;</li> <li>- ведение мяча;</li> <li>- обманные движения (финты), обучение финтам;</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбор мяча;</li> <li>- вбрасывание мяча из-за боковой линии;</li> <li>- техника игры вратаря;</li> <li>- тактика игры в футбол: упражнения для развития умения «видеть поле»;</li> <li>- тактика нападения: индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия;</li> <li>- тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика вратаря;</li> <li>- тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);</li> <li>- тактика выступления на соревнованиях;</li> <li>- тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения.</li> </ul>		2
<b>Раздел 5.</b> Тренерская и судейская практика.		6	
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1   Организация и проведение тренерско-судейской работы.		
	<b>Практические занятия</b>		

судейская практика.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении.</li> <li>- определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у студентов.</li> <li>- проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера.</li> <li>- проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера.</li> <li>- составлять положение о проведении первенства секции по мини-футболу.</li> <li>- вести протокол соревнований.</li> <li>- участвовать в судействе совместно с тренером.</li> <li>- проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно).</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.</li> </ul>	
<b>ЗАЧЕТ</b>		1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу</b>		0	
<b>Всего:</b>		100	



#### 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ (КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ)

##### 4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Форма обучения: Очная

Компоненты программы	Вид занятия	Количество часов									Итого вая атте с таци я	Итог о	
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц			
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения мини-футболу, техника и выполнения футбола, история футбола в России и в мире.	Ауд.	0,2											0,2
	Сам												
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры общекультурном, и социальном развитии	Ауд.		0,2										0,2
	Сам												
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа	Ауд.			0,2									0,2
	Сам.												
<b>Тема 1.4.</b> Условия деятельности и зоны физического здоровья.	Ауд				0,2								0,2
	Сам												
<b>Тема 1.5.</b> Средства перенапряжения.	Ауд					0,2							0,2
	Сам												
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения собственного веса. Развитие выносливости.	Ауд.	2	2	2	2	2	2	2	2				16
	Сам.												
<b>Тема 2.2.</b> Развитие быстроты. гибкости. Развитие выносливости.	Ауд		2	2	2	2	2	2	2	2			16
	Сам												
<b>Тема 3.1.</b> Развитие качеств.	Ауд	3	3	4	4	4	3	3	3	3			30
	Сам												
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика упражнений.	Ауд.	3	3	4	4	4	3	3	3	3			30
	Сам												
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и судейская практика.	Ауд.							2	2	2			6
	Сам.												
Зачет										1		1	1

## **4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»**

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; футбольные, баскетбольные, мини-футбольные мячи; щиты; корзины; сетки; стойки; антенны; секундомер.

Оборудование для силовых упражнений: набивные мячи, гантели; соревновательные гири 6, 8, 10, 12, 16 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 200 кг; тренажеры; бодибары.

## **4.3. Информационное обеспечение обучения**

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
3. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России [Электронный ресурс]. URL: <http://amfr.ru/>.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила проведения соревнований по мини- футболу, технику и тактику выполнения упражнений мини-футбола, историю развития данного вида в России и в мире;</li> <li>– роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/ п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м (сек).	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60м (сек).	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100м (сек).	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м. (сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя (см)	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивани е на высокой перекладине из вися – юноши, подтягивани е на низкой перекладине из вися лёжа – девушки (кол- во раз).	14	11	9	19	13	11
7.	Соревновательны е упражнения	Толчок 16 кг (юноши), Рывок 12 кг	20	15	10	30	20	15

		(девушки) (кол-во раз).						
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--