

Министерство здравоохранения Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской медицинский колледж»
ГБПОУ ТМК

«СОГЛАСОВАНО»

Учебно – методическое объединение
средних государственных
профессиональных образовательных
организаций Тверской области
«Здравоохранение и медицинские науки»

Председатель УМО  Н.К. Тарасова

«31.» 03 20 21 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»


Соцкая Т.Н.

«1.» 04. 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 16 – 25 лет

Срок реализации: 9 месяцев

г. Тверь

2021 г.

Дополнительная образовательная программа «Мини – футбол» ориентирована на совершенствование у обучающихся профессионально значимых и жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков, волевых черт характера.

Организация - разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской медицинский колледж» (ГБПОУ ТМК)

Разработчик:

Дмитриев Ю.В. – преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рецензент:

Малинин Н.Н. - преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК общегуманитарных и общепрофессиональных дисциплин. Протокол №3 от 4 февраля 2021 г.
Председатель ЦМК – Павкина Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации дополнительной образовательной программы «Мини-футбол»:	
2.1 Учебный план	9
2.2 Содержание ДОП	10
2.3 Формы аттестации, оценочные материалы.....	19
3. Условия реализации дополнительной образовательной программы:	
3.1 Кадровое обеспечение	24
3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение	24
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	28
3.4. Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов	29

1. Пояснительная записка

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования включает в себя как проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, так и реализацию программ дополнительного образования физкультурно-спортивного профиля.

Мини-футбол – один из самых динамично развивающихся видов спорта. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. 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 и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту,

ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают мини-футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся мини-футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Направленность программы

Направленность дополнительной образовательной программы (ДОП) – физкультурно-спортивная, так как в жизни современного молодого поколения существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки в колледже важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время.

Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям студента, условиям для формирования спортивных навыков обучающихся, развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Успешность в обучении мини-футболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы, выбором средств и методов, которые использует преподаватель, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Целевая аудитория: обучающиеся колледжа 16-25 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий, индивидуальных и коллективных тренировок в соответствии с расписанием, утвержденным образовательным учреждением.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть одновозрастные или разновозрастные.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физически и гармонично развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств мини-футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- создание условий для систематических занятий мини-футболом среди обучающихся и воспитанников образовательного учреждения;
- обеспечение возможности обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами мини-футбола;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в мини-футбол;

- предусмотреть тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;

- реализация мероприятий, направленных на максимальное привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом через организацию занятий мини-футболом в образовательном учреждении.

Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения ДОП

Каждый обучающийся должен обладать физическим развитием, соответствующем своему возрасту, и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии мини-футболом и правилах его предупреждения.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может применить в результате освоения программы: чувство товарищества, взаимопомощи; чувство долга, ответственности, уважения; дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива. Результатом учебно-тренировочной работы обучающихся по программе «Мини – футбол» являются показатели выступлений и соревнований.

В ходе освоения программы обучающийся будет **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов

и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психо-функциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

Уметь:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Владеть:

- тактико-техническими приемами мини-футбола;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в профессиональной и повседневной жизни, включать занятия спортом в активный отдых и досуг.

Освоение программы

- поможет развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям, преодолевать усталость, боль;
- выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитает привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

2.1 Учебный план

(количество часов в неделю – 4 / количество часов в год – 140)

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	5	49	
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	
3	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
5	Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
6	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
7	Всего часов за месяц	16	16	16	16	15	15	15	15	16	140	

2.2 Содержание ДОП

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по мини-футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.

Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по мини-футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, АМФР, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 7. Техническая и тактическая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 8. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 10. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Мини-футбольная площадка для проведения занятий и тренировок, требования к её состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

1. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол

- Волейбол

- Ручной мяч

9. *Подвижные игры и эстафеты.*

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

4. Техническая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Техника игры вратаря.

5. Тактическая подготовка

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6. Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера:

- Передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по воротам.
- Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по воротам.
- Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2.
- Организация атаки при использовании противником обороны по принципу персональной защиты и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке флангом и через центр, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника флангом и через центр.
- Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера.

7. Соревновательная подготовка

- Контрольные матчи и соревнования.

Для проверки качества результатов освоения ДОП проводится сдача промежуточных контрольных нормативов.

2.3 Формы аттестации, оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя сдачу промежуточных контрольных нормативов.

Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей.

Оценочные материалы

Для проверки качества результатов освоения ДОП применяются следующие контрольные нормативы:

- Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:
 1. Бег 30м.
 2. Бег 60м.

3. Бег 100 м.
4. Бег 300 м.
5. 12-минутный бег.
6. Бег 10*30м
7. Прыжок в длину с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

Бег выполняется с высокого старта.

- Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

- Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с

линии старта (25 м от линии штрафной площади), вести мяч 10 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

13. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

- Для вратарей по технической подготовке:

14. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

15. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Критерии оценки

№	Упражнения	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег 30м (сек)	4.6	4.4	4.3
2.	Бег 60м (сек)	8.6	8.5	8.4
3.	Бег 100м (сек)	13.5	13.2	12.9
4.	Бег 300м (сек)			
5.	12-минутный бег (тест Купера)	3350	3300	3200
6.	Бег 10*30м(сек)	2.30	2.10	2.00
7.	Прыжок в длину с места (см)	225	240	245
8.	Пятикратный прыжок с места (см)	11м	12м	12.5м
9.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	5.4	5.2	4.8
10.	Бег 5*30м с ведением мяча(сек)	28.0	27.0	26.0
11.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	35	40	45
12.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)	9.5	9.0	8.7
13.	Жонглирование мячом (количество раз)	16	20	25
14.	Доставание подведенного мяча в прыжке (см)	50	55	58
15.	Удар по мячу ногой с рук и дальность (м)	34	38	40
16.	Бросок на дальность рукой (м)	24	26	30

Общие требования к проведению контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует

уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

3. Условия реализации

дополнительной образовательной программы:

3.1 Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим образование, соответствующее профилю ДОП.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Образовательный процесс организуется в очной форме. Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера, команды.

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части:

I. Подготовительную

II. Основную

III. Заключительную

В **подготовительной** части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет: 1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить обучающихся психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки.

«Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз: 1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями: 1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце тренировки подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На

заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы программы обучающимся должен быть обеспечен доступ к электронно-библиотечным системам:

- ЭБС Издательства «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
- ЭБС Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <http://rucont.ru/>
- Электронная библиотека издательского центра «Академия»
<http://www.academia-moscow.ru>.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), и отвечающая техническим требованиям колледжа, как на территории колледжа, так и вне его.

Список литературы:

1. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех [Электронный ресурс] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2008. — 264 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10845>. — Загл. с экрана.
2. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс] / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 186 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69848>. — Загл. с экрана
3. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 1. А-Д [Электронный ресурс] : энцикл. / А.В. Елагин [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : , 2012. — 848 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97642>. — Загл. с экрана.
4. Тарасова О.А. Организационно методические основы проведения

спортивных секций по футболу. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. - 2016. — № 1. — С. 110-118. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/299396> — Загл. с экрана.

5. Айткулов С.А. Моделирование спортивной подготовки групп спортивного совершенствования: на примере мини-футбола. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2016. — № 10. — С. 9-14. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/299683> — Загл. с экрана.

6. Шашков, К.А. Интегративная программа физической и технической подготовки команды в мини-футбол [Электронный ресурс] // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. — Электрон. дан. — 2014. — № 2. — С. 153-160. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/291993>. — Загл. с экрана.

3.3 Материально-техническое обеспечение

Колледж располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарными и противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом образовательной программы. Занятия проводятся на спортивных сооружениях ГБПОУ ТМК.

Колледж располагает:

- специальным спортивным залом с футбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи мини-футбольные (15-20 шт);
- мини-футбольные ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);

- комплект фишек;
- конусы тренировочные;
- тренировочные манишки;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- секундомер;
- свисток.

3.4 Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.

Учебный процесс строится на основе индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Для обучающихся с ОВЗ разрабатывается адаптированная образовательная программа.

В целях доступности получения дополнительного образования учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами колледж обеспечивает:

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- альтернативную версию официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих, имеется доступ к ЭБС.

Имеется возможность обеспечить размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий.

- с нарушением опорно-двигательного аппарата:
 - обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях. Для лиц с нарушением опорно-двигательной системы предусмотрено обучение на первом этаже, обеспеченного пандусом, расширенными дверными проемами и соответствующими санитарными условиями.