

Учреждение образования
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник студенческого городка

Н.В. Гурина

2019 г.



Учебная программа
спортивного клуба «Планета футбола»
студенческого городка
учреждения образования «Гродненский государственный университет имени
Янки Купалы»

СОСТАВИТЕЛИ:

Мамедов Андрей Александрович, инструктор по физической культуре сектора идеологической и воспитательной работы Студенческого городка

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Спортивным клубом УО «ГрГУ им. Я. Купалы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи спортивного клуба «Планета футбола» Студенческого городка

Цель:

- привлечь студенческую молодежь к регулярным занятиям физической культурой, сохранить и укрепить здоровье, воспитать нравственные и духовные качества, углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Задачи:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по футболу (мини-футбол);
- подготовка студентов к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

1.2. Место спортивного клуба «Планета футбола» Студенческого городка в системе физкультурно-оздоровительной работы

Занятия физической культурой и спортом приобщают обучающихся к работе над своим внешним видом, воспитывают понимание и ценностное отношение к здоровому образу жизни, обеспечивают позитивную занятость. Систематическая работа над своим организмом, координацией, пространственной ориентацией помогают обучающимся понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения в повседневной жизни.

1.3. Требования к компетентности

В результате занятий в спортивном клубе обучающийся должен

Знать:

- технику безопасности на занятиях;
- влияние физических упражнений на организм;
- технику выполнения упражнений;
- тактику выполнения упражнений.

Уметь:

- выполнять базовые упражнения и их комбинации;
- исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

Владеть навыками:

- психологической концентрации;
- тренировки дифференцированного мышечного чувства.

1.4. Формы и организация работы спортивного клуба

Основными формами работы в спортивном клубе являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- теоретические занятия;
- тактические занятия;
- соревнования.

Организация работы:

- занятия проводятся в соответствии с расписанием работы спортивного клуба, утвержденным начальником Студенческого городка;
- непосредственное проведение занятий осуществляется инструктором по физической культуре сектора идеологической и воспитательной работы Студенческого городка.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Вводное занятие. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Техника безопасности. Травматизм и меры его предупреждения

Ознакомить обучающихся с содержанием занятий, правилами безопасного поведения во время тренировочных занятий, оказания первой медицинской помощи. Травматизм и меры его предупреждения. Прохождение медицинского осмотра. Формирование групп занимающихся.

Раздел 2. Теоритические занятия

Проведение теоретических занятий, консультации по вопросам организации деятельности клуба.

Темы занятий:

Тема 1. Основные понятия и определения

Изучение истории и современного состояния игры в футбол (мини-футбол). Изучение правил и методики судейства соревнований, а также основных понятий и терминов теории и методики спортивных игр.

Тема 2. Особенности основных движений в футболе

Изучаются основные движения в футболе (мини-футболе) (наглядный показ, демонстрация фото и видео материалов).

Тема 3. Техника выполнений упражнений

Изучаются техника выполнений упражнений в целом и по частям.

Тема 4. Влияние упражнений на развитие физических качеств обучающихся

Изучение влияния упражнений на развитие физических качеств обучающихся по отдельности и в комплексе (сила, гибкость, быстрота, выносливость) методом тестирования.

Раздел 3. Практические занятия

Разработка групповых и индивидуальных планов занятий (комплексы упражнений на развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы).

Темы занятий:

Тема 1. Остановка, передача мяча.

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.

Тема 2. Ведение мяча

Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.

Тема 3. Остановка мяча

Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.

Тема 4. Удары по мячу

Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Удары

по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.

Тема 5. Защитные действия

Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.

Тема 6. Бег (челночный, оздоровительный, на месте и т.д.)

Тема 7. Специальные упражнения

Раздел 4. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий Студенческого городка и календарным планом физкультурно-оздоровительной работы ФОЦ «Олимпия».

4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Перечень рекомендуемой литературы:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. - М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

4.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы участников спортивного клуба:

- методические материалы по технике и тактике футбола.

4.3. Перечень рекомендуемых средств диагностики результатов участия в спортивном клубе:

- участие в соревнованиях;
- тестирование ОФП, СФП.