

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (футбол) разработана для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства» для студентов ВУЗов Республики Беларусь рассматривается как неотъемлемая часть учебного процесса.

Программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (футбол) предусматривает изучение студентами основ теории и практики футбола.

**Цель** учебной дисциплины: формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по футболу.

Задачи учебной дисциплины:

* воспитание высоких моральных, волевых, физических качеств и совершенствование технико-тактических действий в футболе;
* привитие профессиональных навыков, знаний и умений в вопросах организации и проведения учебно-тренировочного процесса на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки;
* совершенствование спортивного мастерства в целях улучшения результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Работа со спортсменами проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретический раздел программы излагается студентам в виде бесед преподавателя со студентами в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы.

Учебная практика предусматривает совершенствование навыков в организации и судействе соревнований по футболу.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

* основные принципы планирования, организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий;
* требования к технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу;
* средства физической, технической, тактической подготовки

в футболе.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

* контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности спортсмена в футболе;
* организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс по футболу;
* проявлять приобретенную подготовленность в соревновательной деятельности;
* организовывать и проводить соревнования по футболу.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

* основами знаний футбола в учебном процессе;
* приёмами обучения упражнениям в футболе;
* методами обучения упражнениям в футболе.

В соответствии с учебным планом специальности на изучение данной учебной дисциплины отводится всего 714 часов, из них 714 часа аудиторных. Распределение аудиторного времени по видам занятий: практические занятия 714 часов.

Учебным планом специальности предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 192 часа, 3-й курс – 162 часа, 4-й курс – 150 часов.

Форма текущей аттестации: зачет проводится в каждом семестре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.1. Основы обучения и тренировки в футболе**

Общие основы методики обучения и тренировки. Основные принципы обучения. Понятие о структуре и содержании занятия. Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе.

Т**ема 1.2. Правила и методика судейства, организация**

**соревнований**

Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Специальная спортивная форма орбитра.

**Тема 1.3. Управление тренировочным процессом: планирование,**

**организация, контроль, учет**

Планирование тренировочного календаря соревнований спортивного клуба «Педагог», студенческого центра Федерации футбола города Минска.

Сбор команды, отбор спортсменов согласно подготовленности. Подведение итогов выступления сборных команд в соревнованиях.

**Тема 1.4. Инновации в системе спортивной подготовки**

**футболиста**

Изучение специальной методической подготовки, видео просмотр игр с участием лучших команд мира и Европы, беседы со специалистами.

**Тема 1.5. Техника безопасности и профилактика травматизма**

Техника безопасности и профилактика травматизма. Контроль технической подготовленности в футболе, тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. Контроль тактической подготовленности. Знание подвижных и спортивных игр с элементами футбола. Массаж. Самомассаж. Самоконтроль спортсмена. Содержание и роль врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

**Раздел II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 2.1. Общая физическая подготовки**

Развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательной системы, используя упражнения общефизической подготовки. Упражнения на развитие общей выносливости. Общеразвивающие, силовые, а также упражнения для повышения подвижности в суставах. Кроссовая подготовка, спортивные и подвижные игры.

.**Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

Развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательной системы, используя упражнения специальной физической подготовки.. Упражнения для

развития специальной прыгучести, быстроты, ловкости гибкости, скоростно-силовой выносливости.

**Раздел III. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 3.1. Совершенствование техники игры полевого игрока**

Взаимодействие в линиях: обороны (создание искусственного положения «вне игры», прессинг); полузащиты и нападения (дриблинг, обводка, перемещения).

**Тема 3.2. Совершенствование техники передвижений и ударов по**

**мячу**

Передвижения: шагом, приставным шагом, бегом вперед, назад, прыжки в разных направлениях. Удары по мячу ногой различными способами: внутренней, средней и внешней частью подъема, носком, пяткой, «щечкой», бедром, головой, слета, полулета, через себя без падения, в падении. Прямые и резаные удары. Методика обучения.

**Тема 3.3. Совершенствование техники ведения и отбора мяча**

Техника ведения мяча: по прямой, с изменением направления движения, «змейкой», с обводкой стоек, с ускорением.

Отбор мяча: в подкате, в перехвате, на опережение. Методика обучения.

**Тема 3.4. Совершенствование** **техники обманных движений**

Обманные движения: финты «уходом», финты «выпадом», «переносом ноги через мяч», «двойной перевод», «фамильные», уходы в сторону, вперед, назад, «ударом» ногой и головой с последующим движением вперед и в стороны, убиранием, остановкой и пропусканием мяча, финты «остановкой» мяча ногой, туловищем и головой.

**Тема 3.5. Совершенствование техники обработки мяча (их** **разновидности)**

Обработка мяча: под подошву, внутренней и внешней стороной стопы, грудью, бедром, на носок (с уступающим движением). Методика обучения.

**Тема 3.6. Совершенствование техники игры в «пас»**

Разновидности «паса»: короткий, средний, длинный. Методика обучения.

Пас пяткой, грудью, головой. Методика обучения.

**Тема 3.7. Техники игры вратаря**

Ввод мяча руками и ногами. Ловля мяча, парирование, падения, выбор места в воротах, игра на выходах. Игра вратаря как последнего защитника, руководство защитной линией, подсказ.

**Тема 3.8. Техника перемещений и игры без мяча**

Передвижение вперед и назад; передвижение в стороны; противодействие игровым и стандартным комбинациям.

**Тема 3.9. Техника игры с мячом**

Передачи мяча: длинные, средние, продольные, на игрока, наход на свободное место.

**Тема 3.10. Тактика игры в защите**

Тактика игры в защите. Игровые комбинации: при стандартных

положениях, при начале игры, при ударе от ворот, при штрафных ударах

**Тема 3.11. Тактика игры в нападении**

Перехват мяча. Тактические действия игроков в команде. Противодействие игрокам и стандартным комбинациям. Закрытие, выбор позиций и противодействие получению мяча, Отбор мяча с применением рационального способа. Противодействие ведению мяча.

**Тема 3.12. Индивидуальные действия**

Действия против игрока с мячом; против игрока без мяча; перехват мяча. Индивидуальные тактические действия игроков в команде при расстановке 1:4:3:3 и 1:4:4:2.

**Тема 3.13. Командные действия**

Взаимодействие игроков в линии обороны. Выбор позиции и противодействие получению мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков с целью овладения мячом. Страховка и взаимостраховка.

**Раздел IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 4.1. Воспитание целеустремленности, решительности**

Формирование личностных качеств: морально-волевых, нравственных, способность к самосовершенствованию и самоконтролю, лидерству, формирование индивидуальности.

Развитие и совершенствование таких процессов как восприятие, представление, концентрация и внимание. Формирование межличностных отношений. В спортивном коллективе. Раскрытие понятий: «реакция выбора позиции», «мышечное чувство», «чувство пространства».

Воспитание на примере лучших футболистов Республики Беларусь, Европы, мира. Проведение бесед, просмотр видеоматериалов.

**Тема 4.2. Воспитание смелости, настойчивости и упорства,**

**выдержки и самообладания**

Воспитание у волейболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе для успешного учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Воспитание на примере лучших футболистов Республики Беларусь,

Европы, мира. Проведение бесед, просмотр видеоматериалов.

**Тема 4.3. Специальная психологическая подготовка футболиста,**

**обеспечивающая устойчивость к стрессовым ситуациям**

Самоконтроль, психоанализ, психологический тренинг.

**Раздел V. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 5.1.** **Двусторонние игры**

Участие во внутрифакультетских соревнованиях. Игры в усеченных составах (5 на 5, 7 на 7).

**Тема 5.2. Соревновательная деятельность**

Участие в играх между факультетами ВУЗа, между ВУЗами г. Минска. Участие в официальных соревнованиях (первенства областей и г.Минска, чемпионаты Республики Беларусь в высшей, первой и второй лигах по футболу, в высшей и первой лигах по мини-футболу).

**Тема 5.3.** **Практика судейства на внутренних соревнованиях**

Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях, внутри факультета, на товарищеских матчах в качестве судьи в поле, боковых орбитров, судьи-хронометриста, судьи-информатора. Анализ проведенного судейства. Составление положения о соревнованиях.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Название раздела, темы, занятия;  перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | Материальное обеспечение  занятия(наглядные, методические пособия | Литература | Формы контроля |
| лекции | практические  (семинарские) занятия | Лабораторные  занятия | Управляемая самостоятельная работа студентов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1**.** | РАЗДЕЛ I. Теоретическая подготовка |  | **40** |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Тема 1.1. Основы обучения и тренировки в футболе**  1. Общие основы методики обучения и тренировки.  2. Основные принципы обучения.  3. Понятие о структуре и содержании занятия. 4.Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе. |  | 8 |  |  |  | [3]  [4]  [7] | Опрос,  собеседование |
| 1.2. | **Тема 1.2. Правила и методика судейства, организация соревнований**  1. Методика судейства соревнований.  2.Терминология и жестикуляция.  3. Обязанности членов судейской бригады.  4. Ведение документации соревнований.  5. Роль судьи как воспитателя.  6.Значение квалифицированного судейства. Специальная спортивная форма орбитра. |  | 8 |  |  |  | [3]  [4]  [7] | Опрос,  собеседование |
| 1.3. | **Тема 1.3. Управление тренировочным процессом: планирование, организация, контроль, учет**  1. Планирование тренировочного календаря соревнований спортивного клуба «Педагог», студенческого центра Федерации футбола города Минска.  2. Сбор команды, отбор спортсменов согласно подготовленности.  3. Подведение итогов выступления сборных команд в соревнованиях. |  | 8 |  |  |  | [3]  [4]  [7] | Опрос,  собеседование |
| 1.4. | **Тема 1.4. Инновации в системе спортивной подготовки футболиста**  1.Изучение специальной методической подготовки.  2. Видео просмотр игр с участием лучших команд мира и Европы.  3.Беседы со специалистами. |  | 8 |  |  |  | [4] | Опрос,  собеседование, |
| 1.5. | **Тема 1.5**. **Техника безопасности и профилактика травматизма**  1.Контроль технической подготовленности в футболе, тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.  2.Контроль тактической подготовленности.  3.Знание подвижных и спортивных игр с элементами футбола.  4.Массаж. Самомассаж. Самоконтроль спортсмена. 5.Содержание и роль врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. |  | 8 |  |  |  | [3] | Опрос |
| 2. | РАЗДЕЛ II. Физическая подготовка |  | **220** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Тема 2.1. Общая физическая подготовка |  | **120** |  |  |  |  |  |
| 2.1.1. | Упражнения на развитие силы ног и рук. |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки | [5] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.1.2. | Упражнения на развития скоростных качеств. |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки | [5] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.1.3. | Упражнения на развитие общей выносливости (кроссовая подготовка и плавание, лыжные гонки и т.д.). |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки | [5] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.1.4. | Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей. |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки | [5]  [1] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.1.5. | Упражнения на развитие гибкости. |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки | [5]  [8] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.1.6. | Упражнения на развитие ловкости. |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки | [5]  [8] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.2. | Тема 2.2. Специальная физическая подготовка |  | **100** |  |  |  |  |  |
| 2.2.1. | Развитие прыгучести и прыжковой выносливости (прыжки из глубокого приседа через препятствия; напрыгивание на тумбу; прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте). |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки, фишки, мячи | [3]  [5] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.2.3. | Развитие скоростных качеств, быстроты реакции и быстроты перемещений на короткие отрезки.  Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки, фишки, мячи | [3]  [5] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.2.4.. | Развитие скоростно-силовых качеств.  Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки, фишки, мячи | [3]  [5] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.2.5. | Развитие игровой ловкости и ловкости движений в безопорном положении (перекаты на спину, на бок, прыжки вперед (в полете) с прогибанием туловища и опусканием рук вниз до упора согнув руки с приземлением на грудь с перекатом на живот). |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки, фишки, мячи | [3]  [5]  [8] | Педагогический контроль, тестирование |
| 2.2.6. | Развитие скоростной выносливости.  Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков.  Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. |  | 20 |  |  | Скакалки, отягощения, набивные мячи, стойки, фишки, мячи | [3]  [5] | Педагогический контроль, тестирование |
| **3.** | РАЗДЕЛ III. Технико-тактическая подготовка |  | **370** |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Тема 3.1**. **Совершенствование техники игры полевого игрока** |  | **80** |  |  |  |  |  |
| 3.1.1. | Совершенствование техники игры в защите и нападении. Индивидуальные действия с мячом. |  | 10 |  |  |  | [14]  [7] |  |
| 3.1.2. | Техники игры вратаря. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 3.1.3. | Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите и в нападении. |  | 10 |  |  |  | [14]  [7] |  |
| 3.1.4. | Стандартные положения. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 3.1.5. | Групповые действия в атаке. Групповые действия в защите. Переход от обороны к атаке. |  | 10 |  |  |  | [14]  [7] | Педагогический контроль |
| 3.1.6. | Взаимодействие вратаря и игроков обороны игроков. Взаимодействие игроков обороны с игроками полузащиты. |  | 10 |  |  |  |  | Педагогический контроль |
| 3.1.7 | Взаимодействие игроков полузащиты с игроками атаки. Взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника. |  | 10 |  |  |  | [14]  [7] | Педагогический контроль |
| 3.1.8. | Игровые комбинации: скрещивание, стенка, пропуск и оставление мяча, вбрасывание мяча. |  | 10 |  |  |  | [14]  [7] |  |
| 3.2. | **Тема 3.2. Совершенствование техники передвижений и ударов по мячу** |  | **30** |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота |  |  |
| 3.2.1. | Удар по мячу ногой внутренней и внешней частью подъема. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.2.2. | Удар с разбега и после ведения. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.2.3. | Удар с полулета с поворотом. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.3. | **Тема 3.3.** **Совершенствование техники ведения и отбора мяча** |  | **30** |  |  |  |  |  |
| 3.3.1. | Ведение мяча внутренней стороной стопы |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.3.2. | Ведение мяча:  - по прямой;  - по дуге. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.3.4. | Различные сочетания способов ведения мяча. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.4. | **Тема 3.4. Совершенствование техники обманных движений** |  | **30** |  |  |  |  |  |
| 3.4.1. | Обманные движения:  - финты «уходом»;  - финты «выпадом» |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.4.2. | Обманные движения:  - «переносом ноги через мяч»;  - «двойной перевод»;  - «фамильные» |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.4.3. | Обманные движения:  - уходы в сторону, вперед, назад, «ударом» ногой и головой с последующим движением вперед и в стороны, убиранием, остановкой и пропусканием мяча;  - финты «остановкой» мяча ногой, туловищем и головой |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.3. | **Тема 3.5.** **Совершенствование техники обработки мяча (их разновидности)** |  | **30** |  |  |  |  |  |
| 3.3.1. | Отбор мяча ударом и остановкой ногой. Отбор мяча в выпаде и в подкате. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.3.2. | Отбор мяча с применением толчка плечом. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.3.3. | Удары по мячу головой. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.6. | **Тема 3.6. Совершенствование техники игры в «пас»** |  | **20** |  |  |  |  |  |
| 3.6.1. | «Пас»:  -короткий,  - средний |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.6.2. | «Пас»:  -длинный;  -ударом головой |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [14]  [7] | Педагогический контроль, подводящие упражнения |
| 3.7. | **Тема 3.7. Техника игры вратаря** |  | **50** |  |  |  |  |  |
| 3.7.1. | Ловля мячей, катящихся по земле, летящих высоко. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [6]  [9] | Педагогический контроль |
| 3.7.2. | Ловля мячей, летящих на уровне груди, живота, снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча без прыжка и в прыжке, на месте и в движении. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [6]  [9] | Педагогический контроль |
| 3.7.3. | Переводы мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, без падения и в падении. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [6]  [9] | Педагогический контроль |
| 3.7.4. | Отбивание мяча, летящего на различной высоте, одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, без падения и в падении. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [6]  [9] | Педагогический контроль |
| 3.7.5. | Броски мяча одной рукой сверху, сбоку и снизу, двумя руками сверху. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [6]  [9] | Педагогический контроль |
| 3.8. | **Тема 3.8**. **Техника перемещений и игры без мяча** |  | 30 |  |  |  |  |  |
| 3.8.1. | Передвижение вперед и назад. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [3] | Подводящие упражнения |
| 3.8.2. | Передвижение в стороны. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота |  | Подводящие упражнения |
| 3.8.3. | Противодействие игровым и стандартным комбинациям. |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [3] | Подводящие упражнения |
| 3.9. | **Тема 3.9. Техника игры с мячом** |  | 30 |  |  |  |  |  |
| 3.9.1. | Передачи мяча:  - длинные;  - средние |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [3] | Подводящие упражнения |
| 3.9.2. | Передачи мяча:  - продольные |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [4] | Подводящие упражнения |
| 3.9.3. | Передачи мяча:  - на игрока, на ход, на свободное место |  | 10 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [4] | Подводящие упражнения |
| **3.10.** | **Тема 3.10. Тактика игры в защите** |  | **20** |  |  |  |  |  |
| 3.10.1. | Игровые комбинации:  - при стандартных положениях;  - при начале игры;  - при ударе от ворот;  - при штрафных ударах |  | 8 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [11]  [13] | Педагогический контроль |
| 3.10.2. | Индивидуальные действия:  - против игрока без мяча;  - против игрока с мячом;  - противодействие получению мяча |  | 6 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [11]  [13] | Педагогический контроль |
| 3.10.3. | Командные действия:  - групповые действия в обороне;  -противодействие игровым и стандартным комбинациям;  -построение стенки и создание положения вне игры |  | 6 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [11]  [13] | Педагогический контроль |
| 3.11. | **Тактика игры в нападении** |  | **20** |  |  |  |  |  |
| 3.11.1. | Перехват мяча. Тактическое действие игроков в команде. Противодействие игрокам и стандартным комбинациям. Закрытие, выбор позиций и противодействие получению мяча. Отбор мяча с применением рационального способа. Противодействие ведению мяча. |  | 8 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [11]  [13] | Педагогический контроль |
| 3.11.2. | Индивидуальные действия:  - против игрока с мячом;  - против игрока без мяча;  - перехват мяча |  | 6 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [11]  [13] | Педагогический контроль |
| 3.11.3. | Командные действия:  - взаимодействие игроков в линии обороны;  - выбор позиции и противодействие получению мяча;  - перехват мяча |  | 6 |  |  | Мячи, стойки, фишки, ворота | [11]  [13] | Педагогический контроль |
| 4. | РАЗДЕЛ IV. Психологическая подготовка |  | **24** |  |  |  |  |  |
| 4.1. | Тема 4.1. Формирование мотиваций к занятиям футболом  Формирование личностных качеств: морально-волевых, нравственных, способность к самосовершенствованию, лидерству, формирование индивидуальности.  Воспитание на примере лучших футболистов Республики Беларусь, Европы и Мира. Просмотр видеофильмов. |  | 8 |  |  | Видеофильмы |  |  |
| 4.2. | **Тема 4.2. Воспитание дисциплины**  Воспитание у футболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе для успешного учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.  Воспитание на примере лучших футболистов Республики Беларусь, Европы и Мира. Просмотр видеофильмов |  | 8 |  |  | Видеофильмы | [2]  [5] | Собеседование |
| 4.3. | **Тема 4.3.Специальная психологическая подготовка футболиста, обеспечивающая устойчивость футболиста к стрессовым ситуациям**  Самоконтроль, психоанализ, психологический тренинг. |  | 8 |  |  |  | [2]  [5] |  |
| 5 | **РАЗДЕЛ V. Интегральная подготовка** |  | **30** |  |  |  |  |  |
| 5.1. | **Тема 6.1.** **Двухсторонние игры**  Учебные двухсторонние игры.  1.Использование игровых, соревновательных и специально-подготовительных упражнений.  2.Эстафета в передачах мяча различным способом |  | 20 |  |  | Мячи, ворота |  | Педагогический контроль |
| 5.2. | **Тема 6.2.** **Соревновательная деятельность**  Участие в играх между факультетами ВУЗа, между ВУЗами г. Минска. Участие в официальных соревнованиях (первенства областей и г.Минска, чемпионаты Республики Беларусь в высшей, первой и второй лигах по футболу, в высшей и первой лигах по мини-футболу). |  | 20 |  |  | Мячи, ворота |  | Педагогический контроль |
| 5.3. | **Тема 6.3. Практика судейства**  Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях и внутри факультетских соревнованиях в качестве судьи, помощника судьи и резервного судьи. |  | 20 |  |  | Официальные правила игры в футбол |  | Педагогический контроль |
|  | **ВСЕГО:** |  | **714** |  |  |  |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**ОСНОВНАЯ:**

1. Боген М..М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. –

182 с.

2. Бэтти Э. Современная тактика футбола / Пер. с англ. – М.: ФиС,

1974. – 200 с.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.

4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.

5.. Гриндлер К., Хемо Х. Физическая подготовка спортсменов / Пер. с нем. – М.: ФиС, 1976. – 231 с.

6. Езерский В., Свирков Ю. Вратарское искусство // Футбол-Профи. –

Донецк, 2006. - № 2. – с.40-43

7. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Тера-Спорт, 2002. – 240 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

8. Рабинович Г.Н., Лоос В.Г., Лавриненко Д.И. Развитие гибкости и ловкости футболистов. – Киев: РНМК Госкомспорта УССР, 1990. – 112 с.

9. Соломонка В.В. Тренировка вратаря в футболе. – Киев: Здоровье, 1986. – 128 с.

10. Футбол: Учебник для ин-тов физической культуры. – М.:Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

11. Хьюс Ч. Футбол: Тактические действия команды. – М.: ФиС, 1979.- 144 с.

12. Чинади А. Футбол: Стратегия / Пер. с венг. – М.: ФиС, 1981. – 208 с.

13. Чанади А. Футбол: Тактика / Пер. с венг. – М.: ФиС, 1978. 256 с.

14. Чесно Ж.Л. Дюрэ Ж. Обучение базовой технике / Пер. с франц. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 170 с.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Мячи футбольные (№ 5), мячи футбольные (№ 4), сумки для хранения и переноски мячей, стойки футбольные, фишки разметочные, компьютер, проектор, экран, макет футбольного поля, телевизор, видеомагнитофон, DVD -проигрыватель

**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства:критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

- выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;

- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В конце каждого семестра при получении зачета учитываются следующие факторы:

1. Отношение к занятиям: посещение, активность на занятиях, знание теории и методики спортивной тренировки футболе

2. Владение умениями и навыками технических и тактических действий. Выполнение контрольных упражнений по технике и тактике футбола.

3. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности, оценка результатов, соответствие нормативным требованиям.

4. Выполнить (подтвердить) требования 1-го спортивного разряда по футболу или футзалу.

5. Владение умениями и навыками проведения учебно-тренировочных занятий различного типа.

6. Участие в спортивных соревнованиях, организация и судейство соревнований.

7. Выполнить (подтвердить) требования 1-го спортивного разряда по футболу или футзалу.

**НОРМАТИВЫ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тестов по видам подготовки | Минимальные зачетные единицы |
| **Физическая подготовка** | | |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта, 2 попытки, с | 4,2 |
| 2. | Пятикратный прыжок в длину с места, 3 попытки, м | 13,5 |
| 3. | Бег 7х50 м, 1 попытка, с | 62,5 |
| 4. | Прыжок вверх (на контактной площадке), 3 попытки, см | 50,0 |
| 5. | Бег 3000 м, мин, с | 11:00,0 |
| **Техническая подготовка** | | |
| 1. | Ведение мяча, обводка стоек, удар в ворота, с | 7,8 |
| 2. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии, с | 20,0 |
| 3. | Удары на точность и дальность в квадрат 5х5 м ( 6 ударов: по 3 каждой ногой) | 35,0 |
| 4. | Удары с 16,5 м в заданную половину ворот: 10 ударов число попаданий | 8 |
| 5. | Удар на дальность в коридор шириной 10 м, 3 удара (число попаданий – 1), м | 63,0 |
|  | **Вратари** |  |
| 1. | Бросок рукой на дальность и точность, 3 попытки, м | 50 м |
| 2. | Удар ногой с земли на дальность и точность, 3 попытки | 50 м |
| 3. | «Игра в воротах» (ловля, отбивание, перевод мяча) 10 ударов с 16,5 м (число отражений) | 8 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| **РАЗДЕЛ I. Теоретическая подготовка** | **40** |  | **40** |  |
| Тема 1.1. Основы обучения и тренировки в футболе | 8 |  | 8 |  |
| Тема 1.2. Правила и методика судейства, организация соревнований | 8 |  | 8 |  |
| Тема 1.3. Управление тренировочным процессом: планирование, организация, контроль, учет. | 8 |  | 8 |  |
| Тема 1.4. Инновации в системе спортивной подготовки футболиста | 8 |  | 8 |  |
| Тема 1.5. Техника безопасности и профилактика травматизма | 8 |  | 8 |  |
| **РАЗДЕЛ II. Физическая подготовка** | **220** |  | **220** |  |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 120 |  | 120 |  |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 100 |  | 100 |  |
| **РАЗДЕЛ III. Технико-тактическая подготовка** | **370** |  | **370** |  |
| Тема 3.1. Совершенствование техники игры полевого игрока | 80 |  | 80 |  |
| Тема 3.2. Совершенствование техники передвижений и ударов по мячу | 30 |  | 30 |  |
| Тема 3.3. Совершенствование техники ведения и отбора мяча. | 30 |  | 30 |  |
| Тема 3.4. Совершенствование техники обманных движений | 30 |  | 30 |  |
| Тема 3.5. Совершенствование техники обработки мяча (их разновидности) | 30 |  | 30 |  |
| Тема 3.6. Совершенствование техники игры в пас | 20 |  | 20 |  |
| Тема 3.7. Техника игры вратаря | 50 |  | 50 |  |
| Тема 3.8. Техника перемещений и игры без мяча | 30 |  | 30 |  |
| Тема 3.9. Техника игры с мячом | 30 |  | 30 |  |
| Тема 3.10. Тактика игры в защите | 20 |  | 20 |  |
| Тема 3.11. Тактика игры в нападении | 20 |  | 20 |  |
| **РАЗДЕЛ IV. Психологическая подготовка** | **24** |  | **24** |  |
| Тема 4.1. Воспитание целеустремленности, решительности | 12 |  | 12 |  |
| Тема 4.2. Воспитание смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания | 10 |  | 10 |  |
| Тема 4.3. Специальная психологическая подготовка футболиста, обеспечивающая устойчивость футболиста к стрессовым ситуациям | 12 |  | 12 |  |
| **РАЗДЕЛ V. Интегральная подготовка** | **60** |  | **60** |  |
| Тема 5.1. Двухсторонние игры | 20 |  | 20 |  |
| Тема 5.2. Соревновательная деятельность | 20 |  | 20 |  |
| Тема 5.3. Практика судейства на внутренних соревнованиях | 20 |  | 20 |  |
| **Итого:** | **714** |  | **714** |  |

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется  согласование | Название  кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Спортивные и подвижные игры и методика преподавания | Кафедра спортивно-педагогических  дисциплин | Характеристика методов тренировки в футболе | Протокол № 14  от «28» мая  2014 |