

Учреждение образования «Гомельский государственный технический
университет имени П.О.Сухого»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

ГГТУ им. П.О. Сухого

А.В. Путято

« 26 » 06 2025

Регистрационный № УД- 61 - 50 /уч.

ФУТБОЛ. МИНИ-ФУТБОЛ
СПОРТИВНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине «Физическая культура» для обучающихся
технических и экономических специальностей дневной формы обучения

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов общего и специального высшего образования, и учебных планов учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» по специальностям:

6-05-0714-03 «Инженерно-техническое проектирование и производство материалов и изделий из них» регистрационный № 6-05-07-12/уч от 08.02.2023г., регистрационный № 6-05-07-13/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0715-03 «Автомобили, тракторы, мобильные и технологические комплексы» регистрационный № 6-05-07-08/уч от 19.02.2024г.;

6-05-0722-03 «Производство изделий из композиционных материалов» регистрационный № 6-05-07-14/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0722-05 «Производство изделий на основе трехмерных технологий» регистрационный № 6-05-07-15/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0713-04 «Автоматизация технологических процессов и производств» регистрационный № 6-05-07-29/уч от 14.02.2023г.;

7-07-0712-01 «Электроэнергетика и электротехника», регистрационный № 7-07-07-24/уч от 14.03.23 г., регистрационный № 7-07-07-25/уч от 14.03.23 г.;

7-07-0712-02 «Теплоэнергетика и теплотехника», регистрационный № 7-07-07-26/уч от 14.03.23 г., регистрационный № 7-07-07-27/уч от 14.03.23 г.;

6-05-0611-01 «Информационные системы и технологии» регистрационный № 6-05-06-05/уч от 08.02.2023г., регистрационный № 6-05-06-06/уч от 08.02.2023г., регистрационный № 6-05-06-07/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0612-02 «Информатика и технологии программирования» регистрационный № 6-05-06-09/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0612-03 «Системы управления информацией» регистрационный № 6-05-06-10/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0713-02 «Электронные системы и технологии» регистрационный № 6-05-07-11/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0713-05 «Робототехнические системы» регистрационный № 6-05-07-20/уч от 14.02.2023г.;

6-05-0714-02 «Технология машиностроения, металлорежущие станки и инструменты» регистрационный № 6-05-07-16/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0715-04 «Гидропневмосистемы мобильных и технологических машин и оборудования» регистрационный № 6-05-07-20/уч от 14.02.2023г.;

7-07-0724-02 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» регистрационный № 7-07-07-28/уч от 14.03.23 г.

6-05-0311-02 «Экономика и управление» регистрационный № 6-05-03-02/уч от 08.02.2023г., № 6-05-03-03/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0611-07 «Цифровой маркетинг» регистрационный № 6-05-06-05/уч от 09.04.2025г.;

6-05-0718-01 «Инженерная экономика» регистрационный № 6-05-07-22/уч от 14.02.2023г., регистрационный № 6-05-07-23/уч от 14.02.2023г..

СОСТАВИТЕЛЬ:

Д.А. Плешкунов, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.В.Осипенко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»

Г.И.Нарский, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 10 от 22.05.2025);

Научно-методическим советом машиностроительного факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 5 от 10.06.2025);

Научно-методическим советом энергетического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 10 от 24.06.2025);

Научно-методическим советом гуманитарно-экономического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 6 от 24.06.2025);

Научно-методическим советом механико-технологического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 9 от 30.05.2025);

Научно-методическим советом факультета автоматизированных и информационных систем учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 10 от 02.06.2025);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 5 от 25.06.2025).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — учебная дисциплина модуля «Дополнительные виды обучения», содержащая систематизированные научные знания о физическом воспитании, спорте, физической рекреации, физической реабилитации. Направлена на общее укрепление организма, физическую подготовку к профессиональной и общественной деятельности, удовлетворение потребности в двигательной активности обучающихся. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» «Футбол. Мини-футбол», разработана на основе образовательных стандартов общего высшего образования и учебных планов учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого».

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование у обучающихся специальных знаний, которые призваны стать одной из фундаментальных основ высшего образования, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Воспитательное значение учебной дисциплины «Физическая культура» заключается в формировании у учащихся патриотизма, чувства гордости за белорусский народ, гражданственности, национального самосознания (например, достижения белорусских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх, Олимпийское движение в Беларуси), а также мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта, соблюдение правил здорового образа жизни.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающийся должен приобрести не только теоретические знания, практические умения и навыки по специальности, но и проложить развивать свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового активно принимать участие в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны; осознать социальную значимость своей будущей

профессиональной деятельности, научиться соблюдать учебную и трудовую дисциплину.

Роль и место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

Освоение дисциплины «Физическая культура» позволит обучающемуся приобщиться к ценностям физической культуры, приобрести специальные знания и умения для улучшения качества жизни вне зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, формирования физической культуры личности будущего специалиста, достижения им жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Связь учебной дисциплины с другими дисциплинами учебного плана

По своему месту в системе подготовки специалистов физическая культура связана с другими учебными дисциплинами, которые взаимно обогащают и дополняют друг друга, использует как теоретические, так и практические достижения, например, в области экономики, химии, физики, математики и др.

Требования к освоению учебной дисциплины (модуля) в соответствии с образовательным стандартом и учебным планом университета.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется следующая **компетенция**:

- использовать занятия физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Студенты спортивного учебного отделения должны *знать*:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладной спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
 - правила избранного вида спорта;
 - достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
 - принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
 - основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
 - основы организации соревнований и их судейства;
- уметь*:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.

иметь навык:

- использовать тренировочные средства по курсу общефизической подготовленности и по организации учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта;
- применять меры предупреждения и профилактики спортивного травматизма;
- использование специальной терминологии в избранном виде спорта;
- владеть навыками здоровьесбережения.

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики.

Дисциплина цикла дополнительные виды обучения «Физическая культура» «Футбол. Мини-футбол» для обучающихся 1-4 курсов технических и экономических специальностей дневной формы обучения.

Форма получения высшего образования: дневная.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам, промежуточная аттестация на 1-4 курсах проводится в соответствии с учебным планом по специальностям:

Курс	1-4
Семестр	1-8
Лекции (часов)	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	204 (в год)
Всего аудиторных (часов)	204 (в год)
Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине	
Зачет	1-8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Теоретический раздел

Занятия направлены на освоение методики подбора физических упражнений для избранного вида спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

1.1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Мини-футбол как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнонаучные основы физического воспитания.

1.2. Правила соревнований. Профилактика травматизма.

2. Практический раздел

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется средствами мини-футбольной, общей, специальной подготовки.

Тема 2.1. Общая-физическая подготовка

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

Тема 2.2. Гимнастика

Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям.

Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, висах, упорах, в положении лежа, на гимнастических снарядах, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, ритмической (в т.ч. танцевальной) структуры, длительности и интенсивности.

Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика

Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности.

Методической основой использования средств атлетической гимнастики являются многократные повторения упражнений с малым и средним весом.

В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями, гириями и другими отягощениями, эспандером, металлической палкой, собственным весом, на спортивных тренажерах и снарядах, со штангой. Особое

внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и живота.

Тема 2.4. Спортивные игры

Общеразвивающие и специальные упражнения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры.

Имитационные и отвлекающие действия, финты. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Тема 2.5. Баскетбол

Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной или двумя руками, с отскоком от пола). Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.

Тема 2.6. Волейбол, парковый волейбол

Стойки и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.

Тема 2.7. Футбол, футзал, мини-футбол

Ведение мяча. Передача мяча ногой (левой/правой ногой) на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой). Отбор мяча. Удары мяча ногой (правой/левой) с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Приемы игры вратаря. Командная игра.

Тема 2.8. Легкая атлетика

Бег и ходьба как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природно-климатическими факторами.

Упражнения для освоения рациональной техники передвижений в зависимости от рельефа трассы. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов.

Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег.

Освоение популярных программ оздоровительного бега и ходьбы (скандинавская ходьба и др.).

Общеразвивающие и специальные упражнения *спринтера и средневика-стайера*. Техника бега (спринтерский, на средние и длинные дистанции). Стартовое ускорение, бег по дистанции, бег на вираже, финишное ускорение. Комплексы специальных беговых упражнений спринтера и средневика-стайера. Повторный, интервальный, переменный и дистанционный метод тренировки. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Контрольные старты.

Общеразвивающие и специальные упражнения *прыгуна*. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Упражнения с элементами прыжков различными способами. Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Многоскоки. Контрольные соревнования.

Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Упражнения, развивающие статическое и динамическое равновесие.

Тема 3. Специальная-физическая подготовка

- упражнения в парах, тройках, группах; повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, перенос партнера на спине и плечах; элементы борьбы в стойке;
- равномерно-переменный бег 30,60,100 и 200м;
- повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30м) с максимальной скоростью (в каждой серии 8-12 отрезков) с паузами для отдыха до 30 сек.;
- бег на выносливость 200, 400, 500м.;
- упражнения с отягощениями: набивными мячами (вес 1-2кг.) - броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, груди) различными способами; эстафета с различными способами передачи, бросками и толканиями мяча; с гантелями весом 0,5-1,0 кг. - упражнения для различных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног;
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад и в стороны; мост из положения лежа на спине;
- подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метание; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях;
- упражнения на снарядах (канат, шест, лестница, гимнастическая скамейка и стена, перекладина, опорные прыжки через козла и коня с мостика);
- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам);
- ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Чем выше уровень физической подготовки, тем более благоприятна база для формирования специальной физической подготовки. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные подготовительные упражнения.

Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из различных исходных положений, в различных направлениях, с изменением направления бега по зрительному сигналу. «Челночный бег» - с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно) 2х1 Ом.; бег боком и спиной вперед; бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу; бег змейкой. Ускорение и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, подвижные игры. футбол здоровье техника подготовка.

Тема 3.2. Упражнения для развития ловкости

Прыжки с поворотом 90-180, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, в прыжке с места и с разбега. Прыжки с места и с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте, жонглирование мячом, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.

Тема 3.3. Упражнения на координацию движений

Упражнения в равновесии; гимнастические упражнения на 8 счетов и более, подвижные игры; Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч с элементами футбола и др. Элементы акробатики: стойка на кистях и переворот вперед с помощью партнера, серия кувырков (2х3), чередуя кувырки вперед, назад и через плечо.

Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в мини-футбол требует проявления прежде всего скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Тема 4. Техническая подготовка

Обучение перемещениям по футбольному полю: ходьба, бег, прыжки, повороты.

Обучение защитной стойке: защитная стойка при обороне, защитная стойка при сопровождении противника, защитная стойка отступающим шагом.

Обучение ударам по мячу ногами.

Обучение удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Обучение удару по мячу подъёмом: серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма.

Совершенствование удару по мячу подъёмом: серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма.

Обучение удару по мячу носком.

Совершенствование удару по мячу носком.

Обучение удару по мячу пяткой.

Совершенствование удару по мячу пяткой.

Обучение резаным ударам внешней и внутренней стороной подъёма.

Совершенствование резаным ударам внешней и внутренней стороной подъёма.

Обучение «удару-броску» стопой.

Обучение удару по мячу с лёта, с полулёта, по опускающемуся мячу через голову.

Совершенствование удару по мячу с лёта, с полулёта, по опускающемуся мячу через голову.

Обучение ударам по мячу головой.

Обучение удару по мячу серединой лба из опорного положения.

Совершенствование удару по мячу серединой лба из опорного положения.

Обучение удару по мячу серединой лба в прыжке.

Совершенствование удару по мячу серединой лба в прыжке.

Обучение удару боковой частью головы: в прыжке, в опорном положении.

Совершенствование удару боковой частью головы: в прыжке, в опорном положении.

Обучение удару затылочной частью головы.

Совершенствование удару затылочной частью головы.

Обучение удару головой в броске.

Совершенствование удару головой в броске.

Обучение приёмам мяча.

Обучение приёму катящегося мяча внутренней стороной стопы: низко летящего мяча, приём с переводом за спину, опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке.

Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы: низко летящего мяча, приём с переводом за спину, опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке.

Обучение приёму катящегося мяча подошвой: приём опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма.

Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой: приём опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма.

Обучение приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.

Совершенствование приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.

Обучение приёму летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью.

Совершенствование приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка

Обучение ведению мяча и финтам.

Обучение ведению мяча внешней частью подъёма.

Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.

Обучение ведению мяча внутренней стороной подъёма.

Совершенствование ведения мяча внутренней стороной подъёма.

Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы.

Обучение ведению мяча серединой подъёма.

Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.

Обучение ведению мяча носком.

Совершенствование ведения мяча носком.

Обучение ведению мяча подошвой.

Совершенствование ведения мяча подошвой.

Обучение упражнениям без мяча (финты).

Обучение финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра. Ряд финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убирание мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.

Совершенствование финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра. Ряд финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убирание мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.

Обучение отбору мяча.

Обучение отбору мяча накладыванием стопы.

Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.

Обучение отбору мяча выбором.

Совершенствование отбора мяча выбором.

Обучение отбору мяча перехватом.

Совершенствование отбора мяча перехватом.

Обучение технической подготовке вратаря.

Обучение перемещениям, специально-беговым упражнениям, специально-прыжковым упражнениям.

Обучение стойке вратаря (в зависимости от места нахождения мяча во время матча).

Обучение ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полуввысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полуввысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.

Совершенствование ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полуввысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полуввысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.

Обучение отбиванию мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпагате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой.

Совершенствование отбивания мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпагате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой.

Обучение введению мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча (с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в

прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.

Совершенствование введения мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча (с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.

Тема 6. Тактическая подготовка

Обучение тактике игры в атаке.

Обучение индивидуальным действиям в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников).

Совершенствование индивидуальных действий в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников).

Обучение атакующим действиям с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам.

Совершенствование атакующих действий с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам.

Обучение групповым действиям в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.

Совершенствование групповых действий в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.

Обучение командным действиям в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1, 2+2).

Совершенствование командных действий в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1, 2+2).

Обучение тактике игры в обороне.

Обучение индивидуальным действиям в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).

Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).

Обучение групповым действиям в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник».

Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник».

Обучение командным действиям в обороне: персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.

Совершенствование командных действий в обороне: персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.

Обучение тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.

Совершенствование тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.

Тема 7. Игровая подготовка

Двухсторонние игры.

Товарищеские игры.

Соревнования.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УРС	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1. Ознакомление с группой. Техника безопасности на учебных занятиях. 2. Содержание учебно – тренировочных занятий. 3. Программа и расписание занятий. 4. Мини-футбол как разновидность физической культуры в Вузе.	-	2	-	-	-	-	
2.	1. Обучение разновидностям ходьбы и бега. Общая физическая подготовка. 2. Обучение общеразвивающим упражнениям на месте и в движении. 3. Обучение ударам по мячу ногами.	-	2	-	-	-	-	
3.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение защитной стойке: защитная стойка при обороне, защитная стойка при сопровождении противника, защитная стойка отступающим шагом. 3. Обучение удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	-	2	-	-	-	-	
4.	1. Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки. 2. Обучение удару по мячу подъёмом: серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. 3.Профилактика травматизма.	-	2	-	-	-	-	
5.	1. Обучение удару по мячу носком. 1. Обучение ведению мяча подошвой. 2. Теоретическое занятие. 3. Профилактика травматизма.	-	2	-	-	-	-	
6.	1. Обучение удару по мячу пяткой. 2. Обучение резаным ударам внешней и внутренней стороной подъёма.	-	2	-	-	-	-	
7.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение «удару-броску» стопой.	-	2	-	-	-	-	

	3. Обучение удару по мячу с лёта, с полулёта, по опускающемуся мячу через голову.							
8.	1. Теоретическое занятие. 2. Характеристика мини-футбола как средство физического воспитания. 3. История возникновения мини-футбола. 4. Правила игры в мини-футбол.	-	2	-	-	-	-	
9.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Обучение ударам по мячу головой. 3. Обучение удару по мячу серединой лба из опорного положения. 4. Обучение удару по мячу серединой лба в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
10.	1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Обучение удару затылочной частью головы. 3. Обучение удару боковой частью головы: в прыжке, в опорном положении. 4. Обучение удару головой в броске.	-	2	-	-	-	-	
11.	1. Обучение приёмам мяча. 2. Обучение приёму катящегося мяча внутренней стороной стопы: низко летящего мяча, приём с переводом за спину, опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
12.	1. Обучение приёму катящегося мяча подошвой: приём опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма. 2. Обучение приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.	-	2	-	-	-	-	
13.	1. Обучение приёму летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью. 2. Врачебный контроль.	-	2	-	-	-	-	
14.	1. Обучение ведению мяча и финтам. 2. Обучение ведению мяча внешней частью подъёма. 3. Обучение ведению мяча внутренней стороной подъёма	-	2	-	-	-	-	
15.	1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы. 2. Обучение ведению мяча серединой подъёма. 3. Обучение ведению мяча носком.	-	2	-	-	-	-	
16.	1. Обучение упражнениям без мяча (финты). 2. Обучение финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру, финты с пассивным	-	2	-	-	-	-	

	и активным сопротивлением партнёра. Ряд финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убиение мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.							
17.	1. Обучение отбору мяча. 2. Обучение отбору мяча накладыванием стопы. 3. Обучение отбору мяча выбором. 4. Обучение отбору мяча перехватом. 5. Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
18.	1. Обучение стойке вратаря (в зависимости от места нахождения мяча во время матча). 2. Обучение ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске. 3. Ловля полуввысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полуввысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.	-	2	-	-	-	-	
19.	1. Обучение отбиванию мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпагате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой. 2. Обучение введению мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча(с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.	-	2	-	-	-	-	
20.	1. Обучение тактике игры в атаке. 2. Обучение индивидуальным действиям в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников).	-	2	-	-	-	-	
21.	1. Обучение атакующим действиям с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам. 2. Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
22.	1. Обучение групповым действиям в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых. 2. Правила игры в мини-футбол.	-	2	-	-	-	-	
23.	1. Обучение командным действиям в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центральным игроком и без	-	2	-	-	-	-	

	центрового игрока), варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1,1+3,1+2+1,2+2).							
24.	1. Обучение тактике игры в обороне. 2. Обучение индивидуальным действиям в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).	-	2	-	-	-	-	
25.	1. Обучение групповым действиям в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник». 2. Врачебный контроль.	-	2	-	-	-	-	
26.	1. Обучение командным действиям в обороне: персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг). 2. Зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.	-	2	-	-	-	-	
27.	1. Установка на контрольную игру. 2. Контрольная встреча. 3. Анализ встречи.	-	2	-	-	-	-	
28.	1. Обучение тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.	-	2	-	-	-	-	
29.	1. Игровая подготовка. Двухсторонние игры. 2. Товарищеские игры. 3. Соревнования.	-	2	-	-	-	-	
30.	1. Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2)	-	2	-	-	-	-	
31.	1. Совершенствование удару по мячу подъёмом: серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. 2. Развитие физических качеств посредством спортивных игр.	-	2	-	-	-	-	
32.	1. Совершенствование удару по мячу носком. 2. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
33.	1. Совершенствование удару по мячу пяткой. 2. Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки.	-	2	-	-	-	-	

34.	1. Совершенствование резаным ударам внешней и внутренней стороной подъёма. 2. Совершенствование удару по мячу с лёта, с полулёта, по опускающемуся мячу через голову. 3. Совершенствование удару по мячу серединой лба из опорного положения. 4. Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	-
35.	1. Совершенствование удару по мячу серединой лба в прыжке. 2. Совершенствование удару боковой частью головы: в прыжке, в опорном положении.	-	2	-	-	-	-	-
36.	1. Совершенствование удару затылочной частью головы. 2. Совершенствование удару головой в броске.	-	2	-	-	-	-	-
37.	1. Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы: низко летящего мяча, приём с переводом за спину, опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке. 2. Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	-
38.	1. Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой: приём опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма. 2. Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки.	-	2	-	-	-	-	-
39.	1. Совершенствование приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. 2. Развитие акробатики.	-	2	-	-	-	-	-
40.	1. Совершенствование приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью. 2. Специальная подготовка. Развитие силы: развитие силы мышц плечевого пояса и рук, развитие силы мышц туловища, развитие силы мышц ног.	-	2	-	-	-	-	-
41.	1. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. 2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной подъёма.	-	2	-	-	-	-	-
42.	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы. 2. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. 3. Совершенствование ведения мяча	-	2	-	-	-	-	-

	носком. 4. Совершенствование ведения мяча подошвой.							
43.	1. Совершенствование финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра. 2. Ряд финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убирание мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.	-	2	-	-	-	-	
44.	1. Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. 2. Техническая подготовка. Обучение перемещениям по футбольному полю: ходьба, бег, прыжки, повороты.	-	2	-	-	-	-	
45.	1. Совершенствование отбора мяча выбором. 2. Основы спортивной тренировки. 3. Совершенствование отбора мяча перехватом. 4. Общая физическая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
46.	1. Совершенствование ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полувысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полувысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.	-	2	-	-	-	-	
47.	1. Совершенствование отбивания мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпагате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой.	-	2	-	-	-	-	
48.	1. Совершенствование введения мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча (с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.	-	2	-	-	-	-	
49.	1. Совершенствование индивидуальных действий в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников). 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	
50.	1. Совершенствование атакующих действий с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам. 2. Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
51.	1. Совершенствование групповых	-	2	-	-	-	-	Контр.

	действий в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.							норм.
	Всего часов за 1 семестр	-	102	-	-	-	-	зачет
52.	1. Правила соревнований. 2. Профилактика травматизма. 3. Игровая тренировка.	-	2	-	-	-	-	
53.	1. Совершенствование командных действий в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1, 2+2).	-	2	-	-	-	-	
54.	1. Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).	-	2	-	-	-	-	
55.	1. Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник». 2. Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	
56.	1. Совершенствование командных действий в обороне. 2. Персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг). 3. Зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.	-	2	-	-	-	-	
57.	1. Совершенствование тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.	-	2	-	-	-	-	
58.	1. Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2, 5-2)	-	2	-	-	-	-	
59.	1. Игровая тренировка. 2. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. 3. Естественнонаучные основы физического воспитания.	-	2	-	-	-	-	

60.	1. Совершенствование удару по мячу пяткой. 2. Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки. 3. Совершенствование удару по мячу носком.	-	2	-	-	-	-	-
61.	1. Совершенствование резаным ударам внешней и внутренней стороной подъёма. 2. Совершенствование удару по мячу с лёта, с полулёта, по опускающемуся мячу через голову.	-	2	-	-	-	-	-
62.	1. Совершенствование удару по мячу серединой лба из опорного положения. 2. Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	-
63.	1. Совершенствование удару по мячу серединой лба в прыжке. 2. Совершенствование удару боковой частью головы: в прыжке, в опорном положении.	-	2	-	-	-	-	-
64.	1. Совершенствование удару затылочной частью головы. 2. Совершенствование удару головой в броске.	-	2	-	-	-	-	-
65.	1. Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы: низко летящего мяча, приём с переводом за спину, опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке. 2. Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	-
66.	1. Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой: приём опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма. 2. Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки.	-	2	-	-	-	-	-
67.	1. Совершенствование приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. 2. Развитие акробатики.	-	2	-	-	-	-	-
68.	1. Совершенствование приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью. 2. Специальная подготовка. Развитие силы: развитие силы мышц плечевого пояса и рук, развитие силы мышц туловища, развитие силы мышц ног.	-	2	-	-	-	-	-
69.	1. Физическая подготовка. 2. Скоростно – силовая подготовка. 3. Обучение легкоатлетическим упражнениям.	-	2	-	-	-	-	-

70.	1. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. 2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной подъёма.	-	2	-	-	-	-	-
71.	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы. 2. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. 3. Совершенствование ведения мяча носком. 4. Совершенствование ведения мяча подошвой.	-	2	-	-	-	-	-
72.	1. Совершенствование финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра. 2. Ряд финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убирание мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.	-	2	-	-	-	-	-
73.	1. Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. 2. Техническая подготовка. Обучение перемещениям по футбольному полю: ходьба, бег, прыжки, повороты.	-	2	-	-	-	-	-
74.	1. Совершенствование отбора мяча выбором. 2. Основы спортивной тренировки. 3. Совершенствование отбора мяча перехватом. 4. Общая физическая подготовка.	-	2	-	-	-	-	-
75.	1. Совершенствование ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полуввысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полуввысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.	-	2	-	-	-	-	-
76.	1. Совершенствование отбивания мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпегате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой.	-	2	-	-	-	-	-
77.	1. Совершенствование введения мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча (с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.	-	2	-	-	-	-	-

78.	1. Совершенствование индивидуальных действий в атаке: атакующее действие без мяча (открытие, отвлечение соперников). 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	-
79.	1. Совершенствование атакующих действий с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам. 2. Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	-
80.	1. Совершенствование групповых действий в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.	-	2	-	-	-	-	-
81.	1. Совершенствование командных действий в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных атакующих действий(схемы: 3+1,1+3,1+2+1,2+2).	-	2	-	-	-	-	-
82.	1. Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).	-	2	-	-	-	-	-
83.	1. Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник». 2. Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	-
84.	1. Совершенствование командных действий в обороне. 2. Персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг). 3. Зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.	-	2	-	-	-	-	-
85.	1. Совершенствование тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.	-	2	-	-	-	-	-
86.	1.Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	-
87.	1. Скоростно – силовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	-

	2. Игровая тренировка 3. Совершенствование удару по мячу носком. 4. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка.							
88.	1. Совершенствование индивидуальных действий в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников). 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	
89.	1. Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки. 2. Профилактика травматизма.	-	2	-	-	-	-	
90.	1. История возникновения мини-футбола. 2. Правила игры в мини-футбол.	-	2	-	-	-	-	
91.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	
92.	1. Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник». 2. Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	
93.	1. Совершенствование командных действий в обороне. 2. Персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг). 3. Зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.	-	2	-	-	-	-	
94.	1. Совершенствование командных действий в атаке. 2. Быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение). 3. Позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока). 4. Варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1, 2+2).	-	2	-	-	-	-	
95.	1. Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).	-	2	-	-	-	-	
96.	1. Совершенствование групповых действий в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных	-	2	-	-	-	-	

	ударах, угловых.							
97.	1. Совершенствование атакующих действий с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам. 2. Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	Контр. норм.
98.	Игровая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
99.	Двухсторонние игры.	-	2	-	-	-	-	
100.	Товарищеские игры.	-	2	-	-	-	-	
101.	Соревнования.	-	2	-	-	-	-	
102.	Контрольные испытания по физической подготовке.	-	2	-	-	-	-	
	Всего часов за 2 семестр	-	102	-	-	-	-	зачет
	Всего	-	204	-	-	-	-	зачет

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 322 с.
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 609 с.
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 224 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 424 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник для вузов / И. С. Барчуков. - Москва : КНОРУС, 2017. - 297 с.

Дополнительная литература

6. Кошевар, Д. Футбол. Лига чемпионов — Изготовитель РУП "Издательство "Адукацыя і выхаванне", РБ, г. Минск, 2017 г. —64 с.
7. Лисичкин, С. Народный футболист — Издательство Беларусь, РБ, г. Минск, 2021 г. — 303 с.
8. Шпаковский, М. М. Футбол. Популярный иллюстрированный гид — Издательство АСТ Изготовитель Творческое кооперативное объединение «АСТ», г. Москва, 2022 г. — 192 с
9. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под. ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

Электронные учебно-методические материалы

10. Мини-футбол в вузе: тактическая подготовка мужской команды [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители: О. А. Наumenко, Д. А. Плешкунов, В. Д. Козырь ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2019. - 23 с. - URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/20321> (дата обращения: 30.05.2025)

11. Современные требования к организации физической и технической подготовки футболистов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители: Д. А. Плешкунов, Д. Л. Грицев, Т. Ф. Торба ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2024. - 17 с. - URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/37571> (дата обращения: 30.05.2025)

Формы контроля знаний

Контрольные нормативы специальной физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол. Мини-футбол» при прохождении промежуточной аттестации.

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Шкала оценки									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег на 15 м. с высокого старта	2.10	2.12	2.14	2.16	2.18	2.20	2.22	2.25	2.28	2.31
2	Бег на 30 м. с высокого старта	4.40	4.43	4.46	4.49	4.52	4.55	4.58	4.61	4.64	4.67
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	250	245	240	235	230	220	200	190	180	170
4	Челночный бег 3х10 м.	8.30	8.32	8.34	8.36	8.38	8.40	8.43	8.46	8.49	8.52
5	Ведение мяча 10 м.	2.10	2.13	2.16	2.19	2.23	2.26	2.29	2.32	2.35	2.40
6	Ведение мяча с изменением направления 10 м.(т.е. обвести 5 фишек)	6.60	6.62	6.64	6.68	6.70	6.73	6.76	6.79	6.83	6.87
7	Ведение мяча 3х10 м.	8.30	8.32	8.34	8.37	8.40	8.45	8.50	8.55	8.60	8.65
8	Удар на точность по воротам (20 м.-10 ударов)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
9	Передача мяча в «коридор» (10м.-10 попыток)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений.

1. Контрольный норматив: бег на 15 и 30 метров с высокого старта

Высокий старт является важной техникой, которая позволяет спортсменам эффективно начинать бег на средние и длинные дистанции. Правильное выполнение позволяет экономить силы, быстро набирать темп и снижать риск травм. Высокий старт включает несколько ключевых этапов, которые помогают спортсмену начать забег и быстро набрать нужный темп. (Используем в беге на 15 и 30 метров).

Исходное положение:

Спортсмен становится в стартовую линию, одна нога впереди, другая сзади.

Ноги на ширине плеч или немного уже.

Туловище слегка наклонено вперед.

Руки согнуты в локтях, одна рука впереди, другая сзади.

Подготовка к старту:

При команде "На старт" спортсмен принимает исходное положение.

Центр тяжести находится на передней ноге.

Взгляд направлен вперед, плечи расслаблены.

Стартовый толчок:

При команде "Внимание" спортсмен слегка поднимает таз, переводя вес на переднюю ногу.

Руки остаются в исходном положении.

Спортсмен готовится к моментальному движению.

Стартовое ускорение:

При команде "Марш" или звуковом сигнале спортсмен начинает движение.

Передняя нога резко выпрямляется, толкаясь от земли.

Задняя нога быстро подтягивается вперед для первого шага.

Руки активно работают, помогая ускорению.

Переход к бегу:

Спортсмен плавно переходит в бег, увеличивая частоту и длину шагов.

Важно быстро набрать оптимальный темп, избегая резких движений.

2. Контрольный норматив: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания.

3. Контрольный норматив: челночный бег 3х10 метров.

Челночный бег является одной из разновидностей бега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег получил свое название из-за постоянной смены направления. Это упражнение физически развивают человека, стимулируют мышечный тонус, гармонически улучшают форму тела. Кроме того, он может быть использован для определения быстроты. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения — следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки,

спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

4. Контрольный норматив: ведение мяча 10 м.

Ведение мяча в мини-футболе — важная часть этой игры. Её выполняет спортсмен во время бега за счёт ударов по мячу. Особенности техники:

- Мяч отскакивает в сторону на расстояние, которое определяет футболист.

- Спортсмен определяет траекторию движения мяча.

- Становится возможной правильная передача мяча в футболе партнеру по команде.

- Появляется выход на позицию, которая позволяет приблизиться к воротам.

Испытуемый должен провести мяч по прямой на расстояние 10м, выполнив не менее трех касаний мяча. Оценивается время от команды «Марш!», до пересечения испытуемым финишной линии.

5. Контрольный норматив: ведение мяча с изменением направления 10 м. (т.е. обвести 5 фишек)

С высокого старта. Испытуемый самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Испытуемый должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. 10 м.

6. Контрольный норматив: Ведение мяча 3x10 м.

Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. На расстоянии 10м устанавливаются две стойки. Испытуемый должен обвести мячом стойки с дальней стороны любой ногой, пробежав с ведением 3 отрезка по 10метров.

8. Контрольный норматив: удар на точность по воротам (20 м.-10 ударов)

Испытуемый выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в створ ворот с расстояния 20 метров по неподвижному мячу. Количество попаданий соответствует количеству баллов. (одно попадание, один балл).

9. Контрольный норматив: передача мяча в «коридор»(10м.-10 попыток)

Испытуемый выполняет передачу по неподвижному мячу низом между двумя конусами, расположенными на расстоянии 2м друг от друга, с дистанции 10м. Выполняется по 10 передач. Учитывается количество попаданий.