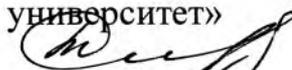


Учреждение образования
«Белорусский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор учреждения
образования «Белорусский
государственный экономический
университет»



Т.В. Садовская

27.12.

2023 г.

Регистрационный № УД 569723 /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для спортивной специализации «Мини-футбол»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальностей:

- 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных
коммуникаций (с указанием языков)», 6-05-0311-01 «Экономика»,
6-05-0311-02 «Экономика и управление», 6-05-0311-03 «Мировая
экономика», 6-05-0311-04 «Национальная экономика»,
6-05-0311-05 «Экономическая информатика»,
6-05-0312-01 «Политология», 6-05-0313-01 «Психология»,
6-05-0314-01 «Социология»,
6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»,
6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент»,
6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика»,
6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность»,
6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение»,
6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика»,
6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика»,
6-05-0533-09 «Прикладная математика»

Учебная программа составлена на основе примерных учебных планов для специальностей: 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», регистрационный № 6-05-02-001/пр. от 15.11.2022; 6-05-0311-01 «Экономика», регистрационный № 6-05-03-001/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-02 «Экономика и управление», регистрационный № 6-05-03-002/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-03 «Мировая экономика», регистрационный № 6-05-03-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-04 «Национальная экономика», регистрационный № 6-05-03-003/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», регистрационный № 6-05-03-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0312-01 «Политология», регистрационный № 6-05-03-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0313-01 «Психология», регистрационный № 6-05-03-015/пр. от 06.02.2023; 6-05-0314-01 «Социология», регистрационный № 6-05-03-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», регистрационный № 6-05-04-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», регистрационный № 6-05-04-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-01 «Менеджмент», регистрационный № 6-05-04-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», регистрационный № 6-05-04-012/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-03 «Логистика», регистрационный № 6-05-04-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-04 «Маркетинг», регистрационный № 6-05-04-007/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-01 «Коммерция», регистрационный № 6-05-04-009/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-02 «Товароведение», регистрационный № 6-05-04-010/пр. от 02.12.2022; 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», регистрационный № 6-05-04-015/пр. от 30.01.2023; 6-05-0421-01 «Правоведение», регистрационный № 6-05-04-016/пр. от 30.01.2023; 6-05-0541-01 «Статистика», регистрационный № 6-05-05-020/пр. от 20.12.2022. 6-05-0533-09 «Прикладная математика» регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Синковец А.И., старший преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Рафикова А.Р., доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент;

Лосева И.И., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 3 от 26.10.2023)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 4 от 27.12.2023).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивной специализации «Мини-футбол» для студентов бакалавриата учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теоретической, технической, тактической, специальной и общей физической подготовке. Овладение технико-тактическими приемами этой спортивной игры, приобретение практических профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для экономиста, профилактику профессиональных заболеваний, формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Учебная программа рассчитана на изучение дисциплины в течение трех лет студентами основного и подготовительного медицинского отделения, не имеющими предварительной специальной подготовки и противопоказаний.

Целью изучения учебной дисциплины является формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом обучающихся, их всестороннему физическому развитию; совершенствование многих необходимых в жизни двигательных, морально-волевых качеств через занятие спортивной игрой в мини-футбол; мотивация на ведение здорового образа жизни.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется **компетенция** – овладеть навыками здоровьесбережения.

Основными **задачами** изучения учебной дисциплины являются:

- популяризация мини-футбола и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности личности;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие навыка бережного отношения к здоровью, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся: двигательные способности, координацию движений, гибкость, быстроту реакции, память, внимание, воображение, ориентирование в пространстве;
- расширение теоретической базы знаний, обучение техническим и тактическим приемам спортивной игры в мини-футбол, получение знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- формирование четкого понимания о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях мини-футболом;
- повышение уровня мотивации к занятиям физической культуры, формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучение правилам регулирования физических нагрузок и регулирования психического состояния;

- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств обучающихся: смелости, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, самообладания, активности и целеустремлённости;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, формирование позитивной психологии общения, коллективного взаимодействия;
- повышение интереса обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиадах университета, в соревнованиях по мини-футболу;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

К концу обучения по программе обучающиеся должны:

знать:

- историю возникновения и развития футбола (мини-футбола), о современных передовых футболистах, командах;
- значение мини-футбола в развитии физических способностей;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- технику безопасности на занятиях мини-футболом;
- теоретические основы игры в мини-футбол, правила игры;
- правила соревнований по футболу, нарушения правил, основные тактические приемы игры;
- причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

уметь:

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке;
- выполнять контрольно-нормативные тесты на функциональную подготовку;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях мини-футболом и на соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Форма получения высшего образования: очная (дневная).

Всего часов по учебной дисциплине – 420, из них: практических занятий 420 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов, 3 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы промежуточной аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема: Физическая культура в высших учебных заведениях.

Тема: Меры безопасности на занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях.

Тема: Физическая культура и спорт. История развития мини-футбола как вида спорта.

Спорт в Республике Беларусь. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи белорусских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в Республике Беларусь. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. ФИФА, УЕФА, лучшие мировые команды, тренеры, игроки.

Тема: Правила игры и судейство.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Тема: Оборудование и инвентарь.

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Тема: Дозирование физической нагрузки.

Физиологическая реакция организма на нагрузку. Понятие об объеме и интенсивности физической нагрузки, ее дозирование на занятиях. Оценка влияния нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы по показателям пульса, частоты и глубины дыхания.

Тема: Работоспособность человека и ее динамика.

Понятие общей работоспособности, ее динамика в зависимости от режима жизни, патологического процесса, развивающегося в определенном органе человека. Стимуляторы восстановительных процессов в организме.

Тема: Техника, тактика игры в футбол их совершенствования.

Понятия «технической подготовки», основные задачи, средства их решения. Понятия «тактической подготовки», факторы, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в игре. Тактические действия:

индивидуальные, групповые и командные в нападении и в защите.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров /скакалки, гимнастические палки/. Упражнения в парах.

2. Прикладные упражнения: бег, ходьба, упражнения с использованием внешнего сопротивления, прыжки в длину, глубину через препятствия.

3. Утренняя гигиеническая гимнастика: составление комплексов упражнений с учетом пола, возраста, спортивной специализации.

4. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажерах.

5. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Кросс. Прыжки в длину с разбега и с места.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития ловкости.

Без мяча.

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серия кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Продвижение прыжками между стойками.
5. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
6. Бег между стойками (мячами, флажками).

С футбольным мячом.

1. Кувырки, вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгайте вверх и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между стойками на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед - вверх, сделаете кувырок вперед, встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделаете кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
8. Встаньте с партнером в 3-х шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу преподавателя легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

Упражнения для развития гибкости.

Без мяча.

1. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
2. Из различных исходных положений максимальные наклоны назад.
3. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу.
4. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180 градусов.

С футбольным мячом

1. Подбрасывайте руками мяч и в прыжке головой направляйте его вверх.
2. Во время медленного бега с мячом в руках бросайте его об землю и после отскока в прыжке головой направляйте вверх.
3. Набрасывайте мяч партнеру на расстоянии 3-4 шагов от него. Партнер в прыжке головой должен направлять мяч обратно. Периодически меняйтесь ролями.
4. Направляйте мяч вверх ударом ногой партнеру на расстоянии 10-15 шагов от него. Периодически меняйтесь ролями.
5. Набрасывайте мяч верхом двум партнером, которые одновременно прыгают, и один из них ударом головы направляет мяч обратно.

Упражнения для развития быстроты.

Без мяча.

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд. Повторить 3-4 раза
2. Бег на короткие дистанции (20-30 м) из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя, поджав ноги; из положения лежа на животе или спине. Повторить 4-5 раз.
3. Бег с резкими остановками по сигналу преподавателя.
4. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м.
5. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.
6. Быстрый бег с подпрыгиванием и имитацией ударов по мячу.

С футбольным мячом.

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 метров. Повторить 3-4 раза.
2. Выполните удар по мячу с рук, затем – рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращение в исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча, по сигналу преподавателя направьте его вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, продолжайте медленное ведение. Прodelать 5-6 рывков.
4. Ведите мяч, резко остановитесь и сделайте рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. 5-6 таких рывков.

Упражнение для развития силы.

1. Из основной стойки сделаете на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
2. Из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге

по 10-15 раз.

3. Встаньте с партнером друг к другу спиной, возьмитесь за руки и делайте глубокие приседания. Повторить 8-10 раз.

4. Выполняйте ногой броски набивного мяча.

5. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости.

Без мяча.

1. Кросс.

2. Бег на лыжах.

3. Плавание.

4. Разнообразные подвижные игры.

С футбольными мячом.

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 40-50 м.

2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам. После удара вновь ведение, но уже к другим воротам. Повторить 3-4 раза.

3. Игра в квадрате.

4. Передвижение в парах, на ходу передавая мяч друг другу.

IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удары по мячу ногами.

1. Удар внутренней стороной стопы. Применяется для передачи мяча на близкое и среднее расстояние, для взятия ворот с близкого расстояния. Выполняется как с места, так и с разбега.

2. Удар серединой подъема – выполняется в игре достаточно часто, особенно при средних и длинных передачах мяча. Выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча.

3. Удар внутренней частью подъема, применяется при выполнении свободного, штрафного и углового ударов, а также при фланговых передачах.

4. Удар внешней частью подъема – применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

5. Удар носком – выполняется как с места, так и с разбега.

6. Резаные удары – мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси.

Остановка мяча.

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

2. Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

3. Остановка внешней стороной стопы.

4. Остановка летящих мячей, особенно с высокой скоростью.

5. Остановка мяча грудью.

Ведение мяча.

1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередование ведения мяча с выполнением ударов-толчков то правой, то левой ногой.

2. Ведение мяча по линии круга то правой, то левой ногой с изменением темпа выполнения упражнения.

3. Ведение мяча по коридору, меняя ноги, постепенно уменьшая ширину коридора до 50 см.

4. Ведение мяча по прямой, делая на каждый шаг одно касание то внутренней, то внешней частью подъема.

5. Ведение мяча по полю, произвольно меняя направление движения.

Обманные движения (финты).

1. Финт «ложный замах на удар».

2. Финт «ложная остановка».

3. Финт «пробрось мяч».

4. Финт « уход с мячом».

5. Финт «выпад в сторону».

6. Финт «Оставь мяч партнеру».

7. Финт «переступание через мяч».

Отбор мяча.

1. Отбор мяча перехватом применяется в трех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

2. Отбор мяча толчком используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

3. Отбор мяча подкатом применяется футболистом находясь в различной ситуации - спереди, сбоку, сзади соперника, владеющего мячом.

V. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**Упражнение № 1. «Квадрат 4х2».**

Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты обучающиеся отрабатывают тактические приемы – выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или

после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Преподаватель постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упражнение № 2.

«Треугольник 3 x 1» – практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Преподаватель должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упражнение № 3.

«Шестиугольник 6x2» – напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Упражнение № 4.

«Удержание мяча» – упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упражнение № 5.

«Удержание мяча с нейтральным игроком» – тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо преподаватель, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упражнение № 6.

«Защита против нападения» – в данном упражнении участвуют две равные по составу команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по

одним воротам.

Упражнение № 7.

«Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» – применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контратаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и обучающиеся проводят обычную игру.

VI. УЧЕБНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Совершенствование тактических приемов игры в футбол, учебные игры с заданием, тренировочные турниры. Участие в официальных соревнованиях по мини-футболу.

VII. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Правила соревнований по мини-футболу. Методика организации судейства. Обязанности судей. Жестикуляция и судейская терминология. Заполнение протокола соревнований.

VIII. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются студентами в начале и в конце каждого семестра.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к тестированию допускаются только после соответствующей тренировки. В случаях пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физической культуры и экономики спорта могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачетных требований по остальным разделам программы.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» для спортивной специализации мини-футбол»

ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-3 курсов

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное	Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия								
			1 курс	2 курс	3 курс						
I	Тематические беседы		8	8	8			[1,5, 1д, 12д.]		зачет	
II	Общая физическая подготовка		30	26	20			[1, 4, 5д, 10д, 12д]		Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
III	Специальная физическая подготовка		24	24	26			[1, 3, 10д]		Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
IV	Техническая подготовка		24	26	26			[6, 8, 7д]		Контрольные нормативы для оценки технической подготовке	
V	Тактическая подготовка		22	24	26			[6, 8, 7д.]			
VI	Учебные игры и соревнования		22	22	22			[6, 7, 5д]			
VII	Судейская подготовка		2	2	4			[7, 6д.]			
VIII	Контрольно-зачетные нормативы		8	8	8			[4д]		зачет	
	Итого:		140	140	140						

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- спортивные игры;
- восстановительные мероприятия;
- соревнования (университетские, районные, городские);
- работа с учебной литературой;
- зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в университете. На самостоятельное обучение выносятся теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Контроль педагогом осуществляется исходя из беседы с обучающимся и педагогического наблюдения. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс обучения.

Психологическая подготовка. Современный мини-футбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания. Характер игровой деятельности футболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание,

решительность.

Методы психологической подготовки: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий.

Воспитательная работа педагога решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты обучающегося, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной, что даёт возможность поступательного развития коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно–оздоровительных и спортивно–массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

В работе с обучающимися применяется широкий круг воспитательных средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В таблицах представлены нормативные оценки по общей и специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочных групп.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (17-18 лет)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины											
1	Бег 30 м, с	5,5 и >	5,44	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и <
2	Бег 3000 м, с	1021 и >	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и <
3	Прыжок в длину с места, см	190 и <	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и >
4	Наклон вперед, см	-3 и <	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и >
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и <	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и >
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и <	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и >
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и <	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и >
8	Челночный бег 4×9 м, с	11,8 и >	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и <
Женщины											
1	Бег 30 м, с	6,3 и >	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и <
2	Бег 1500 м, с	511 и >	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и <
3	Наклон вперед, см	4 и <	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и >
4	Прыжок в длину с места, см	150 и <	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и <	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и >
7	Челночный бег 4×9 м, с	12,7 и >	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и <

Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической и тактической подготовке студентов по специализации мини-футбол

№ пп	Упражнение	Курс	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Бег 60 м, (сек)	1	8.4	8.3	8.2
		2	8.3	8.2	8.1
		3	8.2	8.1	8.0
		4	8.1	8.0	7.9
2	Тройной прыжок с места (см)	1	680	700	720
		2	700	720	740
		3	720	740	760
		4	740	760	780
3	Ведение мяча 30 м, (сек)	1	5.4	5.2	5.0
		2	5.2	5.0	4.8
		3	5.0	4.8	4.6
		4	4.8	4.6	4.4
4	Удары по неподвижному мячу в ворота. количество попаданий.	1	1	2	3
		2	2	3	4
		3	1	2	3
		4	2	3	4
5	Удары по мячу в цель (сек)	1	9.5	9.0	8.5
		2	9.0	8.5	8.0
		3	8.5	8.0	7.5
		4	8.0	7.5	7.0
6	Удары на дальность и точность, (м)	1	15	20	25
		2	20	25	30
		3	25	30	35
		4	30	35	40
7	Бег 100 м, (сек)	1	14.0	13.4	13.2
		2	14.0	13.4	13.2
		3	13.5	13.3	13.1
		4	13.3	13.1	13.0
8	Подтягивание, кол. раз.	1	9	12	15
		2	10	13	16
		3	10	13	17
		4	10	13	17

Условия выполнения упражнений.

Бег 30 м с мячом – выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша

Удар по мячу ногой на дальность – выполняется правой и левой ногами по

неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю.

Удары по воротам на точность – выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 15 м, мяч посылается по воздуху в ворота высотой 200 см и шириной 300 см. Удары выполняются любым способом.

Производится всего десять ударов. Учитывается число попаданий.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Подготовка спортсменов в футболе : пособие / М. Я. Андружейчик [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 114 с.
2. Игра головой в футболе : пособие / М. Я. Андружейчик [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 62 с.
3. Комплексный контроль подготовленности футболистов : учеб.- метод. пособие / Г. А. Рымашевский [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 131 с.
4. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (в вопросах и ответах) : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2019. – 199 с.
5. Челядинский, М. Г. Футбол, мини-футбол: история развития, тактико-технические действия : учебно-методическое пособие / М. Г. Челядинский, Н. Л. Сидоров, В. А. Гавриченко ; Вооруженные Силы Республики Беларусь, Военная академия Республики Беларусь. – Минск : ВА РБ, 2022. – 155 с.
6. Сидоров, В. В. Физическая культура. Мини-футбол. Правила и техника игры : [учебно-методическое пособие для студентов] / В. В. Сидоров ; Министерство сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины». – Витебск : ВГАВМ, 2023. – 38 с.
7. Вопросы и ответы по правилам игры, методике и практике судейства мини-футбола : учебно-методическое пособие / Учреждение образования «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина» ; [составители: С. П. Шмолик, В. И. Яглык]. – Брест : БрГУ, 2022. – 105 с.
8. Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах : методические рекомендации по курсу «Физическая культура» : учебное пособие / М. Ананьин, Т. Голушко, Е. Колганова [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – М. : Дело, 2020. – 316 с.

Дополнительная:

1. Кудрявцев, А. В. Футбол в зале: история игры и современные методы подготовки : учебно-методическое пособие / А. В. Кудрявцев, А. С. Ярошевич, П. В. Осененко ; Министерство транспорта и коммуникаций Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет транспорта», Кафедра физического воспитания и спорта. – Гомель : БелГУТ, 2019. – 43, [2] с.

2. Подготовка спортсменов в футболе : пособие / М. Я. Андружейчик [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 114 с. – Режим доступа: elib.sportedu.by/handle/123456789/4094 (дата доступа: 17.11.2023).

3. Игра головой в футболе : пособие / М. Я. Андружейчик [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 62 с. – Режим доступа: elib.sportedu.by/handle/123456789/4099 (дата доступа: 17.11.2023).

4. Комплексный контроль подготовленности футболистов : учеб.- метод. пособие / Г. А. Рымашевский [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 131 с. – Режим доступа: elib.sportedu.by/handle/123456789/4960 (дата доступа: 17.11.2023).

5. Как научиться играть в футбол : [правила игры и терминология. Основные технические приемы. Игра в защите и нападении. Физическое развитие и тренировка. Финты звезд футбола]. – Минск : Харвест, 2022. – 207 с.

6. Мини-футбол: правила, техника, тактика : методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова» ; составители: В. Л. Деревяшкин, С. Г. Мазько. – Могилев : МГУ, 2022. – 111 с.

7. Обучение техническим элементам в мини-футболе : [методическое пособие : для студентов] / Министерство здравоохранения Республики Беларусь, УО «Витебский государственный медицинский университет» ; [П. С. Потоцкий и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2021. – 58 с. – Режим доступа: <https://elib.vsmu.by/handle/123/23685> (дата доступа: 17.11.2023).

8. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В. П. Губа. – М. : Спорт, 2016. – 201 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299> (дата обращения: 17.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-28-2. – Текст : электронный.

9. Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах : методические рекомендации по курсу «Физическая культура» : учебное пособие / М. Ананьин, Т. Голушко, Е. Колганова [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – М. : Дело, 2020. – 316 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685807> (дата обращения: 17.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85006-281-1. – Текст : электронный.

10. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и

технико-тактической подготовке: учебное пособие / С. Н. Андреев. – М.: изд. Спорт, 2020. – 471 с.

11. Алиев, Э. Г. Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале): учебное пособие / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев. – М.: изд. Спорт, 2019. – 76 с.

12. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебное пособие / В. П. Губа. – М.: изд. Спорт, 2017. – 264 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

**Дополнения и изменения к учебной программе
на _____ учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № _____ от _____)

Заведующий кафедрой _____ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета _____