**Министерство образования и науки Кыргызской республики**

**Кыргызский государственный технический университет**

 **им. Раззакова**

**Факультет информационных технологий**

**Кафедра Физической культуры и спорта**

**Рабочая программа**

спортивного учебного отделения

 по специализации **«мини-футбол»**

Разработал старший преподаватель Т. Д.Рыспаев

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФКиС

Протокол № 3 от « » \_\_\_\_ 2017 г.

Заведующий кафедрой ФКиС, проф. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. А. Каюмов

**Теория**

1. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание в вузе
2. Естественно – научные основы физического воспитания
3. Основы здорового образа жизни
4. Режим двигательной активности и работоспособности
5. Основы физической и спортивной подготовки
6. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)

 будущих специалистов

**Техника и тактика игры в футбол**

1. Сооружения и оборудования для игры
2. Разметка площадки
3. Характеристика мяча
4. Состав команды
5. Права и обязанности участников и судей
6. Замена игроков
7. Игровые действия в нападении, в защите
8. Игровые ошибки (подножки, игра рукой, толчки, неправильное

выбрасывание)

1. Правила судейства

**Распределение учебных часов по годам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |  |
| **1 курс** | **2 курс** |  |
| 1. Общая физическая подготовка
 | 60 | 55 |
| 1. Специальная физическая подготовка
 | 25 | 25 |
| 1. Техническая подготовка
 | 50 | 50 |
| 1. Тактическая подготовка
 | 40 | 45 |
| 1. Интегральная подготовка
 | 20 | 20 |
| 1. Зачеты и контрольные испытания по футболу
 | 5 | 5 |
| **Итого часов** | 200 | 200 |

**Содержание практического раздела программы**

1. **Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения (повороты в движении, на месте,

перестроение, движение строем, совершенствование

навыков выполнения строевых команд)

- Общегимнастические упражнения (ОРУ), упражнения на

тренажерах, растягивание, сгибание и разгибание рук,

подтягивание, отжимание в упоре

- Упражнения на снарядах, гимнастической стенке,

скамейке

- Упражнения со скакалкой (прыжки)

- Легкоатлетические упражнения. Бег, ускорения,

эстафетный бег, кросс

- Подвижные игры

- Спортивные игры (баскетбол, волейбол, регби)

 В спортивное учебное отделение по футболу зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации, обладающие хорошим физическим развитием, имеющие желание заниматься футболом. Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса в группах с двухразовыми занятиями в неделю - это постановка задач, выбор средств и методов работы с занимающимися, соблюдение требований индивидуального подхода и изучение особенностей каждого занимающегося.

 Основной показатель работы учебных групп определяется в конце каждого года выполнением программных требований, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной и теоретической подготовок.

**2. Техническая подготовка**

 Основные технические приемы являются отдельными элементами техники владения мячом:

1. Удары ногами;
2. Остановка мяча;
3. Ведение мяча;
4. Обманные движения (финты);
5. Отбор мяча;
6. Удары головой;
7. Техника игры вратаря;
8. Выбрасывание.

**3. Тактическая подготовка**

 Тактика нападения: взаимодействие игроков, защиты и нападения. Система игры. Совершенствование игры (отдельные эпизоды, игровые решения). Подготовка к матчу.

 Тактика защиты: выбор места, взаимодействие игроков, перехват мяча, быстрая передача нападению.

**4. Зачетные требования**

Студенты спортивного отделения по специальности «Футбол» сдают зачет по физической культуре на 1-2 курсах в конце каждого семестра. Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных за выполнение практических модулей (по два в каждом семестре, промежуточный и итоговый). Оценочные таблицы прилагаются.

**Таблица рейтинговой оценки знаний и умений студентов КГТУ,**

**занимающихся футболом (1 курс, мужчины)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Осенне-зимний семестр** |  **Весенне-летний семестр**  |
| **Модуль 1 (8 н.)** | **Модуль 2 (9 н.)** | **Модуль 1 (8 н.)** | **Модуль 2 (9 н.)** |
| **Р-Т** | **Баллы** | **Р-Т** | **Баллы** | **Р-Т** | **Баллы** | **Р-Т** | **Баллы** |
| **Обяз-ая сдача конт-ых норм-ов** | **V** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кросс 1000 м (мин., сек)** | **3,20****3,20****3,30** | **7****6****5** |  |  | **3,20****3,25****3,30** | **7****6****5** |  |  |
| **Под-ие на перек-не (кол-во раз)** | **14****12****10** | **7****6****5** |  |  | **14****12****10** | **7****6****5** |  |  |
| **Жонгли-ие мячом (кол-во раз)** |  |  | **14****10****8** | **4****3****2** |  |  | **14****10****8** | **4****3****2** |
| **Удары по воро-м (кол-во раз)** | **10-8****7-5****4-2** | **7****6****5** |  |  | **10-8****7-5****4-2** | **7****6****5** |  |  |
| **Бег 100 м (сек)** | **13,3****13,6****13,9** | **7****6****5** |  |  | **13,3****13,6****13,9** | **7****6****5** |  |  |
| **Кол-во баллов за посещ. занятий (2 б.за 1 занятие )** |  **32**  |  **36**  |  **32**  |  **36**  |
| **Всего по модулю** |  **60** | **40** | **60** | **40** |
| **Всего за семестр** |  **100** |  **100** |

**Таблица рейтинговой оценки знаний и умений студентов КГТУ,**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Осенне-зимний семестр** |  **Весенне-летний семестр**  |
| **Модуль 1 (8 н.)** | **Модуль2 (9 н.)** | **Модуль 1 (8 н.)** | **Модуль 2 (9 н.)** |
| **Р-Т** | **Баллы** | **Р-Т** |  **Баллы** | **Р-Т** | **Баллы** | **Р-Т** | **Баллы** |
| **Кросс 1000 м (мин., сек)** | **3,20****3,25****3,30 и ниже** | **6****5****4** |  |  | **3,20-3,24****3,25-3,29****3,30 и ниже** | **6****5****4** |  |  |
| **Подтягивание на перекладине (кол-во раз)** | **15****13****11** | **6****5****4** |  |  | **15****13****11** | **6****5****4** |  |  |
| **Жонглирование мячом (кол-во раз)** | **18****14****10** | **5****4****3** |  |  | **18****14****10** | **5****4****3** |  |  |
| **Удары по воротам (кол-во раз)** |  |  | **10-8****7-5****4-2** | **4****3****2** |  |  | **10-8****7-5****4-2** | **4****3****2** |
| **Бег 100 м** **(сек)** | **13,2****13,6****13,9** | **5****4****3** |  |  | **13,2****13,6****13,9** | **5****4****3** |  |  |
| **Скорость ведения мяча на 10 м (сек)** | **9****10****12** | **6****5****4** |  |  | **9****10****12** | **6****5****4** |  |  |
| **Кол-во баллов за посещение занятий (1 зан.- 2 б.)** |  **32**  |  **36**  |  **32** |  **36** |
| **Всего по** **модулю** | **60** | **40** | **60** | **40** |
| **Всего за** **семестр** |  **100** |  **100** |

**занимающихся футболом (2 курс, мужчины)**