**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)**