

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД- _____ /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для всех специальностей

ФУТБОЛ

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе _____
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

_____);
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № ___ от _____);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № ___ от _____)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Футбол) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 4 часа в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Футбол как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.

Профилактика травматизма. Правила соревнований. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях по футболу.

Обучение разновидностям ходьбы и бега. Общая физическая подготовка.

Обучение общеразвивающим упражнениям на месте и в движении.

Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка.

Обучение подвижным играм.

Развитие акробатики.

Специальная подготовка. Развитие силы: развитие силы мышц плечевого пояса и рук, развитие силы мышц туловища, развитие силы мышц ног.

Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки.

Развитие выносливости: общая выносливость, специальная выносливость, игровая выносливость.

Развитие ловкости: общая ловкость, специальная ловкость.

Развитие гибкости: общая гибкость, специальная гибкость.

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 резанным ударам внешней и внутренней стороной подъёма.
Совершенствование резанным 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.
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 выбиранием.

Совершенствование отбора мяча выбиранием.

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 низколетающего, катящегося и низколетающего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полувысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полувысоких и высоколетающих мячей в стороне от вратаря.

Совершенствование ловле мяча: катящегося и низколетающего, катящегося и низколетающего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полувысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полувысоких и высоколетающих мячей в стороне от вратаря.

Обучение отбиванию мячей: катящихся и низколетающих 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.

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 вратарём, 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 вратарём, 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.

Игровая подготовка. Двухсторонние игры.

Товарищеские игры.

Соревнования.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скрябина

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.
2. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.
3. Завалишина, Е.В Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Основы аэробики» / Е.В.Завалишина, А.С.Малиновский. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
4. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
5. Практическое пособие Физическое воспитание «тексты лекций»: [Текст]: практическое пособие для студентов вузов / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010.
6. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко и др.; Под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.
7. Учебник по спортивным и подвижным играм для средних специальных учебных заведений физической культуры / Под общей редакцией Ю.И.Портных.-М.:Просвещение,1977.
8. Футбол:Учебник для институтов физической культуры.-М.: Высшая школа,1978.
9. Спортивные игры:учебное пособие / Под редакцией Ю.Н.Клещева.- М.:Высшая школа,1980.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс	12	210					8
1	<p>Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования</p> <p>1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий.</p> <p>1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.</p> <p>1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.</p>	2	-					
2	<p>Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.</p> <p>2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни.</p> <p>2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД.</p> <p>2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.</p>	2	-					
3	<p>Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.</p> <p>3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.</p> <p>3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</p>	2	-					

	3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма. 3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления. 3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.						
4	Тема 4. Физическая культура как социальное явление. 4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности. 4.2 Формы и функции физической культуры. 4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности	2	-				
5	Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля. 5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств. 5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки. 5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии. 5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий. 5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.	2	-				
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности. 6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. 6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов. 6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре 6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года. 6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления. 6.6 Психорегулирующая тренировка.	2	-				
7.1	Занятие 1 1 Футбол как разновидность физической культуры в Вузе. 2 Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.		2				
7.2	Занятие 2 1 Профилактика травматизма. 2 Правила соревнований. 3 Основы спортивной тренировки.		2				

	4 Техника безопасности на занятиях по футболу.							
7.3	Занятие 3 1 Общая физическая подготовка. 2 Обучение разновидностям ходьбы и бега.		2					
7.4	Занятие 4 1 Обучение разновидностям ходьбы и бега. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.5	Занятие 5 1 Обучение ОРУ на месте. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.6	Занятие 6 1 Обучение ОРУ в движении. 2 Разновидности ходьбы и бега.		2					
7.7	Занятие 7 1 Развитие кроссовой подготовки. 2 ОРУ на месте.		2					
7.8	Занятие 8 1 Общая физическая подготовка. 2 Развитие кроссовой подготовки.		2					
7.9	Занятие 9 1 Обучение подвижным играм. 2 Разновидности ходьбы и бега.		2					
7.10	Занятие 10 1 Обучение подвижным играм. 2 Развитие акробатики.		2					
7.11	Занятие 11 1 Развитие акробатики. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.12	Занятие 12 1 Кроссовая подготовка. 2 Развитие акробатики.		2					
7.13	Занятие 13 1 Развитие силы мышц плечевого пояса.		2					

	2 Развитие силы мышц туловища.						
7.14	Занятие 14 1 Развитие силы мышц плечевого пояса. 2 Развитие силы мышц туловища.		2				
7.15	Занятие 15 1 Развитие силы мышц туловища. 2 Развитие силы мышц ног.		2				
7.16	Занятие 16 1 Развитие силы мышц плечевого пояса. 2 Развитие силы мышц ног.		2				
7.17	Занятие 17 1 Развитие быстроты. 2 Развитие специально-беговых упражнений.		2				
7.18	Занятие 18 1 Развитие быстроты. 2 Развитие специально-прыжковых упражнений.		2				
7.19	Занятие 19 1 Развитие специально-беговых упражнений. 2 Развитие специально-прыжковых упражнений.		2				
7.20	Занятие 20 1 Развитие быстроты (ускорения, рывки). 2 Развитие специально-прыжковых упражнений.		2				
7.21	Занятие 21 1 Развитие выносливости. 2 Общая выносливость.		2				
7.22	Занятие 22 1 Развитие специальной выносливости. 2 Развитие ловкости.		2				
7.23	Занятие 23 1 Развитие специальной ловкости. 2 Развитие игровой выносливости.		2				
7.24	Занятие 24		2				

	1 Развитие общей ловкости. 2 Развитие игровой выносливости.						
7.25	Занятие 25 1 Развитие специальной ловкости. 2 Развитие гибкости. 3 Общая физическая подготовка.		2				
7.26	Занятие 26 1 Развитие специальной гибкости. 2 Развитие игровой выносливости.		2				
7.27	Занятие 27 1 Развитие специальной гибкости. 2 Общая физическая подготовка.		2				
7.28	Занятие 28 1 Обучение перемещениям по футбольному полю (ходьба, бег, прыжки, повороты). 2 Развитие быстроты.		2				
7.29	Занятие 29 1 Обучение перемещениям по футбольному полю (ходьба, бег, прыжки, повороты). 2 Развитие выносливости.		2				
7.30	Занятие 30 1 Обучение перемещениям по футбольному полю (ходьба, бег, прыжки, повороты). 2 Развитие ловкости.		2				
7.31	Занятие 31 1 Обучение перемещениям по футбольному полю (ходьба, бег, прыжки, повороты). 2 Развитие гибкости.		2				
7.32	Занятие 32 1 Обучение защитным стойкам. 2 Защитная стойка при обороне.		2				
7.33	Занятие 33 1 Обучение защитным стойкам.		2				

	2 Защитная стойка при сопровождении противника.							
7.34	Занятие 34 1 Обучение защитным стойкам. 2 Защитная стойка отступающим шагом.		2					
7.35	Занятие 35 1 Обучение ударам по мячу ногами. 2 Обучение удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		2					
7.36	Занятие 36 1 Обучение удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2 Обучение удару по мячу серединой подъёма.		2					
7.37	Занятие 37 1 Обучение удару по мячу внутренней частью подъёма. 2 Обучение удару по мячу внешней частью подъёма.		2					
7.38	Занятие 38 1 Совершенствование ударам по мячу ногами. 2 Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		2					
7.39	Занятие 39 1 Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2 Совершенствование удару по мячу серединой подъёма.		2					
7.40	Занятие 40 1 Совершенствование удару по мячу внутренней частью подъёма. 2 Совершенствование удару по мячу внешней частью подъёма.		2					
7.41	Занятие 41 1 Обучение удару по мячу носком. 2 Обучение удару по мячу пяткой.		2					
7.42	Занятие 42 1 Совершенствование удару по мячу носком. 2 Совершенствование удару по мячу пяткой.		2					

7.43	Занятие 43 1 Обучение ударам по мячу головой. 2 Обучение удару по мячу серединой лба из опорного положения.		2					
7.44	Занятие 44 1 Обучение удару по мячу серединой лба из опорного положения. 2 Обучение удару по мячу серединой лба в прыжке.		2					
7.45	Занятие 45 1 Обучение удару боковой частью головы в прыжке. 2 Обучение удару боковой частью головы в опорном положении.		2					
7.46	Занятие 46 1 Обучение удару затылочной частью головы. 2 Обучение удару головой в броске.		2					
7.47	Занятие 47 1 Совершенствование ударам по мячу головой. 2 Совершенствование удара по мячу серединой лба из опорного положения.		2					
7.48	Занятие 48 1 Совершенствование удара по мячу серединой лба из опорного положения. 2 Совершенствование удара по мячу серединой лба в прыжке.		2					
7.49	Занятие 49 1 Совершенствование удара боковой частью головы в прыжке. 2 Совершенствование удара боковой частью головы в опорном положении.		2					
7.50	Занятие 50 1 Совершенствование удара затылочной частью головы. 2 Совершенствование удара головой в броске.		2					
7.51	Занятие 51 1 Обучение приёма мяча. 2 Обучение приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы (низколетающего мяча, приём с переводом за спину).		2					
7.52	Занятие 52 1 Обучение приёма мяча. 2 Обучение приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы (опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетающих мячей в прыжке).		2					

	Всего часов за 1 семестр	12	104					4
7.53	Занятие 53 1 Совершенствование приёма мяча. 2 Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы (низколетящего мяча, приём с переводом за спину).		2					
7.54	Занятие 54 1 Совершенствование приёма мяча. 2 Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы (опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке).		2					
7.55	Занятие 55 1 Обучение приёма катящегося мяча подошвой. 2 Обучение приёма опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма.		2					
7.56	Занятие 56 1 Обучение приёма катящегося мяча подошвой. 2 Обучение приёма опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.		2					
7.57	Занятие 57 1 Обучение приёма опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. 2 Обучение приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью.		2					
7.58	Занятие 58 1 Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой. 2 Совершенствование приёма опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма.		2					
7.59	Занятие 59 1 Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой. 2 Совершенствование приёма опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.		2					
7.60	Занятие 60 1 Совершенствование приёма опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.		2					

	2 Совершенствование приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью.							
7.61	Занятие 61 1 Обучение ведению мяча и финтам. 2 Обучение ведению мяча внешней частью подъёма.		2					
7.62	Занятие 62 1 Обучение ведению мяча внешней частью подъёма. 2 Обучение ведению мяча внутренней стороной подъёма.		2					
7.63	Занятие 63 1 Обучение ведению мяча серединой подъёма. 2 Обучение ведению мяча внутренней мяча стороной подъёма		2					
7.64	Занятие 64 1 Обучение ведению мяча носком. 2 Обучение ведению мяча подошвой.		2					
7.65	Занятие 65 1 Совершенствование ведения мяча и финтам. 2 Совершенствование ведения мяча и финтам.		2					
7.66	Занятие 66 1 Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. 2 Совершенствование ведения мяча внутренней стороной подъёма.		2					
7.67	Занятие 67 1 Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. 2 Совершенствование ведения мяча внутренней мяча стороной подъёма.		2					
7.68	Занятие 68 1 Совершенствование ведения мяча носком. 2 Совершенствование ведения мяча подошвой.		2					
7.69	Занятие 69 1 Обучение финтам. Упражнения без мяча. 2 Обучения финтам с мячом: уход с мячом(вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру.		2					
7.70	Занятие 70 1 Обучение финтам с мячом, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра.		2					

	2 Обучение ряду 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.						
7.71	Занятие 71 1 Совершенствование финтов с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убиение мяча, пропуск мяча партнёру. 2 Совершенствование финтов с мячом, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра.		2				
7.72	Занятие 72 1 Совершенствование финтов с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убиение мяча, пропуск мяча партнёру. 2 Совершенствование ряду 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.		2				
7.73	Занятие 73 1 Обучение отбору мяча. 2 Обучение отбору мяча накладыванием стопы.		2				
7.74	Занятие 74 1 Обучение отбору мяча выбиранием. 2 Обучение отбору мяча перехватом.		2				
7.75	Занятие 75 1 Совершенствование отбора мяча. 2 Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.		2				
7.76	Занятие 76 1 Совершенствование отбора мяча выбиранием. 2 Совершенствование отбора мяча перехватом.		2				
7.77	Занятие 77 1 Обучение технической подготовке вратаря. 2 Обучение перемещениям.		2				
7.78	Занятие 78 1 Обучение специально-беговым упражнениям. 2 Обучение специально-прыжковым упражнениям.		2				
7.79	Занятие 79		2				

	<ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение стойкам вратаря(в зависимости от места нахождения мяча во время игры). 2 Общая физическая подготовка. 							
7.80	<p>Занятие 80</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение стойкам вратаря(в зависимости от места нахождения мяча во время игры). 2 Общая физическая подготовка. 		2					
7.81	<p>Занятие 81</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение ловле мячей катящихся и низколетающих. 2 Обучение ловле катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении или броске. 		2					
7.82	<p>Занятие 82</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение ловле полуввысоких мячей. 2 Обучение ловле высоких мячей. 3 Обучение ловле полуввысоких и высоколетающих в стороне от вратаря мячей. 		2					
7.83	<p>Занятие 83</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование ловле мячей катящихся и низколетающих. 2 Совершенствование ловле катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении или броске. 		2					
7.84	<p>Занятие 84</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование ловле полуввысоких мячей. 2 Совершенствование ловле высоких мячей. 3 Совершенствование ловле полуввысоких и высоколетающих в стороне от вратаря мячей. 		2					
7.85	<p>Занятие 85</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение отбиванию мячей: катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей ногами(в выпаде или шпагате). 2 Обучение отбиванию мяча ладонью. 		2					
7.86	<p>Занятие 86</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение отбиванию мяча кулаком. 2 Обучение отбиванию мяча головой. 		2					
7.87	<p>Занятие 87</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование отбивания мячей: катящихся и низколетающих в стороне от 		2					

	<p>вратаря мячей ногами(в выпаде или шпагате).</p> <p>2 Совершенствование отбивания мяча ладонью.</p>							
7.88	<p>Занятие 88</p> <p>1 Совершенствование отбивания мяча кулаком.</p> <p>2 Совершенствование отбивания мяча головой.</p>		2					
7.89	<p>Занятие 89</p> <p>1 Обучение введения мяча в игру: введением одной рукой из-за плеча(с места,в движении со скрестным шагами,в движении без скрестных шагов,в прыжке,после приземления).</p> <p>2 Обучение введения мяча рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбиванием мяча ногой.</p>		2					
7.90	<p>Занятие 90</p> <p>1 Совершенствование введения мяча в игру: введением одной рукой из-за плеча(с места,в движении со скрестным шагами,в движении без скрестных шагов,в прыжке,после приземления).</p> <p>2 Совершенствование введения мяча рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбиванием мяча ногой.</p>		2					
7.91	<p>Занятие 91</p> <p>1 Обучение тактике игры в атаке.</p> <p>2 Обучение индивидуальным действиям в атаке(атакующие действия без мяча: открывание,отвлечение соперников).</p>		2					
7.92	<p>Занятие 92</p> <p>1 Обучение индивидуальным действиям в атаке(атакующие действия без мяча: открывание,отвлечение соперников).</p> <p>2 Атакующие действия с мячом: передача мяча,финты,ведение,удары по воротам.</p>		2					
7.93	<p>Занятие 93</p> <p>1 Совершенствование тактики игры в атаке.</p> <p>2 Совершенствование индивидуальных действий в атаке(атакующие действия без мяча: открывание,отвлечение соперников).</p>		2					
7.94	<p>Занятие 94</p> <p>1 Совершенствование индивидуальных действий в атаке(атакующие действия без мяча: открывание,отвлечение соперников).</p> <p>2 Совершенствование атакующих действий с мячом:передача мяча,финты, веде-</p>		2					

	ние, удары по воротам.						
7.95	<p>Занятие 95</p> <p>1 Обучение групповым действиям в атаке.</p> <p>2 Обучение комбинациям в игровых эпизодах: игра в одно-два касания, стенка, скрещивание, смена мест, пропускание мяча, при введении мяча в игру вратарём, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.</p>		2				
7.96	<p>Занятие 96</p> <p>1 Совершенствование групповых действий в атаке.</p> <p>2 Совершенствование комбинаций в игровых эпизодах: игра в одно-два касания, стенка, скрещивание, смена мест, пропускание мяча, при введении мяча в игру вратарём, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.</p>		2				
7.97	<p>Занятие 97</p> <p>1 Обучение командным действиям в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без него).</p> <p>2 Обучение вариантам командных атакующих действий-схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1, 2+2.</p>		2				
7.98	<p>Занятие 98</p> <p>1 Совершенствование командных действий в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без него).</p> <p>2 Совершенствование вариантов командных атакующих действий-схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1, 2+2.</p>		2				
7.99	<p>Занятие 99</p> <p>1 Обучение тактике игры в обороне.</p> <p>2 Обучение индивидуальным действиям в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению мяча, финтам, ударам по воротам).</p>		2				
7.100	<p>Занятие 100</p> <p>1 Совершенствование тактике игры в обороне.</p> <p>2 Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению мяча, финтам, ударам по воротам).</p>		2				

7.101	<p>Занятие 101</p> <p>1 Обучение групповым действиям в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник».</p>		2					
7.102	<p>Занятие 102</p> <p>1 Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник».</p>		2					
7.103	<p>Занятие 103</p> <p>1 Обучение командным действиям в обороне.Персональная оборона: концентрированная, рассредоточенная, прессинг.</p> <p>2 Обучение командным действиям в обороне.Зонная оборона: концентрированная, рассредоточенная, прессинг.Комбинированная оборона.</p>		2					
7.104	<p>Занятие 104</p> <p>1 Совершенствование командных действий в обороне.Персональная оборона: концентрированная, рассредоточенная, прессинг.</p> <p>2 Совершенствование командных действий в обороне.Зонная оборона: концентрированная, рассредоточенная, прессинг.Комбинированная оборона</p>		2					
7.105	<p>Занятие 105</p> <p>1 Обучение тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах.</p> <p>2 Обучение тактике игры вратаря: введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.</p>		2					
7.106	<p>Занятие 106</p> <p>1 Совершенствование тактики игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах.</p> <p>2 Совершенствование тактики игры вратаря: введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.</p>		2					
7.107	<p>Занятие 107</p> <p>1 Игровая подготовка.</p> <p>2 Двухсторонняя игра.</p>		2					
7.108	<p>Занятие 108</p> <p>1 Игровая подготовка.</p> <p>2 Двухсторонняя игра.</p>		2					

7.109	Занятие 109 1 Игровая подготовка. 2 Двухсторонняя игра.		2				
7.110	Занятие 110 1 Игровая подготовка. 2 Двухсторонняя игра.		2				
	Всего часов за 2 семестр		106				4

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скоринны