

ГБПОУ «Катав – Ивановский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
физкультурно - спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет.

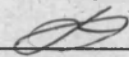
Срок реализации программы: 1 год.

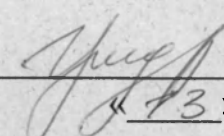
Срок действия: 2022 – 2023 учебный год.

г. Катав-Ивановск

2022 г.

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 04/22  
От 13.09. 2022 г.

«Утверждено»  
Зам. директора по ВР  
  
Т.В. Бондарева  
« 13 » 09 2022 г.


«Согласовано»  
Зам. директора по ИТ  
  
А.В. Гридневская  
« 13 » 09 2022 г.

Составитель:

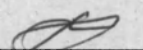
  
В.А. Ерёмин

преподаватель  
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:

  
А.Б. Карпов

преподаватель  
ГБПОУ «КИИТ»

  
Т.В. Бондарева

Зам. директора по ВР

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# **1 Дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивной направленности**

## **1.1 Область применения образовательной программы**

Программа рассчитана на 40 часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 часа, срок реализации программы – учебный год, количество занимающихся 15 – 20 человек. В ней прослеживается углубленное изучение футбола с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут студенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие студентов в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция студентов на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения студентам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы студенты формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у студентов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**1.2 Место образовательной программы в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОДБ.11 «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательного цикла.

**1.3 Цели и задачи образовательной программы – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание образовательной программы секции «Футбол» направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол;
- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно – оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно – оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют юноши в возрасте от 15 до 19 лет, набор в секцию «Футбол» производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание студентов совершенствовать свои умения и навыки в игре футбол.

Освоение содержания образовательной программы «Футбол» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- **личностных:**
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
--	---

<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самостоятельного массажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самостоятельного массажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<b>Учебно – тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 3000м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
4. Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>

#### 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 40 часов  
в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки 40 часов.



## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<b>40</b>
контрольные работы	

## 2.2. Тематический план и содержание образовательной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся		Объем часов	Уровень освоени
1	2		3	4
<b>Теоретическая часть</b>				
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	Содержание учебного материала			1
	1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Содержание учебного материала			1
	1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		1

	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	Содержание учебного материала	-	
	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	-	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. динамика работоспособности в учебном году и факторы её определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		
	1. Личная и социально – экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Практическая часть</b>			
<b>Учебно – тренировочные занятия</b>			
<b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>		<b>10</b>	

<b>Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, вращение головы. Упражнения для рук: движение руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения, повороты и круговые движения в локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание рук, выжимание из положения упора лёжа, передвижения на руках вперёд и в стороны.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Упражнения для мышц туловища: наклоны вперёд, назад и в стороны (стоя ноги вместе и ноги врозь), то же стоя на коленях, сидя с различными исходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями и движениями рук. Сгибание рук в упоре, ноги на скамейке, гимнастической стенке, с закреплёнными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнёра – движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Упражнения с гимнастической палкой, упражнения с палкой и сопротивлением партнёра, упражнения с короткой скакалкой, упражнения с теннисными мячами (для вратарей), элементы акробатики: кувырки, элемент «Мост», стойка на лопатках, переворот в обе стороны с места, с шага, с разбега вперёд и назад, сальто вперёд и назад.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Метания. Прыжки		
	Лабораторные работы			

	<p>Практические занятия Прыжки в длину с места, тройным; прыжки в длину с разбега 3, 5 10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полёте. Прыжки в высоту с места с доставанием подвешенных предметов; вскакивание на предметы и перескакивание них. Метание гранаты с места и с разбега.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1. Сила. Упражнения для развития силы		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Упражнения с отягощениями: бег со штангой на плечах, выпрыгивание с гирей или другими отягощениями. Прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах. Беговые упражнения: на снегу, в гору и др. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Борьба за мяч с толчками и отбором мяча.</p>	1	
Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1. Быстрота. Упражнения для развития быстроты		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Пробегание отрезков 15 – 30 м из различных стартовых положений под уклон с переменной направления. Пробегание отрезков 20 – 40 м с максимальной скоростью, пробегание отрезков 30 – 50 – 60 – 100 м на скорость по заданию. Бег с изменением скорости, бег с обеганием стоек, челночный бег.</p>	1	
Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1. Быстрота. Упражнения для развития быстроты		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом до 30 м. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе.</p>	2	
Самостоятельная работа обучающихся			

<b>Специальная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1. Выносливость. Упражнения для развития выносливости		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Бег на дистанцию 800 – 1000 м, кросс на дистанцию 3 – 5 км, бег на местности сильной и умеренной пересечённости 2 – 8 км, переменный бег на местности 1,5 – 5 км, бег в гору, бег на стадионе со сменой темпа 1 – 3 км, повторное пробегание отрезков 300 – 400 м. Игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2) большой интенсивности, комплексные задания.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1. Ловкость. Гибкость		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратаря); то же выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперёд с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Жонглирование мяча головой. Упражнения для развития гибкости.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 2. Техническая подготовка</b>		<b>23</b>	
<b>Передвижения</b>	Содержание учебного материала		
	1. Ходьба. Бег футболиста.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Стартовые ускорения обычным бегом и остановки. Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 10 – 15м. Стартовые ускорения скрестным или приставным шагом и остановки. Переход от обычного бега к бегу с ускорением по определённому ориентиру.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Передвижения</b>	Содержание учебного материала		
	1. Ходьба. Бег футболиста.		
	Лабораторные работы		

	<p>Практические занятия Ускорение в любом месте по зрительному или слуховому сигналу тренера. Ускорение на вираже после входа на вираж с прямой. Ускорение на прямой после выхода с виража. Стартовые ускорения в беге различными приёмами по прямой и дугам после поворотов. Стартовые ускорения из различных исходных положений.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Передвижения</b>	Содержание учебного материала		
	1. Остановки.		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Выполнение остановки после быстрого бега. Выполнение остановки с разворота. Выполнение остановки после прыжка, ускорения. Выполнение остановки после ведения мяча и при выполнении других приёмов.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Передвижения</b>	Содержание учебного материала		
	1. Прыжки.		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Прыжки с места вверх, вверх – вперёд. Многоскоки с акцентом на высоте прыжка. Прыжки на одной ноге вправо и влево. Прыжки с места и с разбега в высоту, длину, в яму. Прыжки в высоту с доставанием подвешенного мяча рукой, головой, ногой. Прыжки по кругам, вверх с поворотом в воздухе на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup> и больше в обе стороны. Прыжки толчком двух ног с продвижением в различных направлениях. Прыжки толчком одной, двух ног с хлопками руками над головой, с ударом по мячу ногой или головой.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Удары по мячу</b>	Содержание учебного материала		
	1. Удары по мячу.		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней частью подъёма. Удар по мячу серединой подъёма. Удар по мячу внешней частью подъёма. Удары по мячу носком, пяткой и др.</p>	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Удары по мячу</b>	Содержание учебного материала		
	1. Удары по мячу.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу определённым способом. Удары в цель. Удары в цель через препятствия. Удары на дальность и точность. Удары по мячу в треугольнике заданным способом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Удары по мячу. Ведение мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1. Ведение мяча с обводкой и с заключительным ударом в ворота.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Передачи мяча (партнёр, стоящий в центре круга радиусом 5 – 10м, передаёт мяч «на ход» бегущему, который с хода возвращает мяч в центр). Попеременные удары левой и правой ногой по мячу обусловленным способом после отскока от земли. Удары с одиннадцатиметровой отметки, от ворот, с угла поля, с линии штрафной площадки. Удары различными способами в низкие ворота с различных дистанций и под разными углами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Удары по мячу головой</b>	Содержание учебного материала	1	
	1. Удары по мячу головой.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Удары головой по подвешенному мячу на различной высоте без прыжка и в прыжке. Удар головой в прыжке по отскочившему мячу в направлении стенки. Жонглирование мячом (головой). Удары головой по мячу с попаданием мяча в баскетбольное кольцо. Групповые упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Остановка мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1. Остановка мяча		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Остановка подброшенного вверх мяча подошвой. Остановка катающегося мяча внутренней	1	



	<p>стороной стопы. Остановка с переводом мяча назад внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка мяча бедром. Остановка отскочившего от щита мяча. Остановка мяча, посланного партнёром или тренером. Неполная остановка катящегося, опускающегося и отскочившего от щита мяча. Остановка мяча в игровых упражнениях 4х2 и 3х2.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
<b>Ведение мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1. Ведение мяча		
	<p>Практические занятия</p> <p>Ведение мяча по прямой по прямой, по дуге, с обводкой стоек, по кругу, с обводкой стоек в сочетании с передачами и ударами в цель. Ведение мяча в квадрате поточно друг за другом с последующим ударом в ворота. Произвольное ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля. Ведение мяча по кругу обусловленным способом(вправо, влево). Ведение мяча с обводкой соперника. Эстафеты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	
<b>Вбрасывание мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1. Вбрасывание мяча		
	<p>Практические занятия</p> <p>Игра «Мяч по кругу» (в квадрате). Игра «Все мячи в сторону соперника». Вбрасывание мяча (футбольного, набивного) на дальность и точность. Вбрасывание мяча по коридору 2 – 5м. Вбрасывание мяча в обозначенном на поле участке (круги, квадраты и т.д.)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	
<b>Обманные движения. Финты</b>	Содержание учебного материала		
	1. Обманные движения. Финты		
	Лабораторные работы		-
	<p>Практические занятия</p> <p>Бег по сигналу (ускорения и остановка). Бег по сигналу, но перед ускорением выполнение обманных движений туловищем. По сигналу во время бега выпад в сторону и уход в другую или в ту же сторону. Резкие наклоны туловища в сторону и возвращение в исходное положение. Наклон туловища сначала в одну, затем в другую сторону. Подвижные игры без мяча и с мячом, без сопротивления и с сопротивлением.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	
<b>Отбор мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1. Отбор мяча		

	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Выбивание мяча у соперника. Отбор мяча постановкой на пути движения мяча ноги. Отбор мяча в подкате. Толчки соперника в борьбе за мяч. Игра в «квадрат»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Технические приёмы вратаря</b>	Содержание учебного материала		
	1. Технические приёмы вратаря		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Упражнения с мячами индивидуально, в паре с партнёром, групповые упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Методы совершенствования в технике</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Улучшение движений выполнения приёма. Расширение комплекса приёмов. Выполнение приёмов на большой скорости. Выполнение приёмов в условиях усиливающегося сопротивления. Выполнение приёмов при различных функциональных и эмоциональных состояниях. Игровые упражнения и учебные игры.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<b>Раздел 3. Тактическая подготовка</b>	<b>3</b>	
<b>Тактическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1. Индивидуальная тактика		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Открывание. Закрывание. Обводка, финты, отвлекающие действия. Ведение мяча. Удары по воротам. Отбор мяча.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Технические комбинации</b>	Содержание учебного материала		
	1. Технические комбинации при стандартных положениях		
	Лабораторные работы		

	Практические занятия Начальный удар. Удар от ворот. Штрафной и свободный удары. Угловой удар. Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Самостоятельная работа обучающихся	1	
<b>Принципы ведения игры</b>	Содержание учебного материала		
	1. Основные правила развития и завершения атаки		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Атака в высоком темпе. Атака широким фронтом. Маневренная атака со сменами мест. Игра низом с точными передачами. Атака всей командой. Комбинации в стандартных положениях. Усиление темпа атаки.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. Характеристика систем игры</b>		<b>4</b>	
<b>Система «пять в линию»</b>	Содержание учебного материала		
	1. Система «пять в линию»		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Отработка элементов игры при системе (1+2+3+5). Тактические действия при игре в атаке и обороне.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Система «бразильская»</b>	Содержание учебного материала		
	1. Система «бразильская»		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Отработка элементов игры при системе (1+4+2+4). Тактические действия при игре в атаке и обороне.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тренировочные игры</b>	Содержание учебного материала		
	1. Отработка тактических заданий в линейных комбинациях		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Блокирование, одиночный блок, командный блок	1	

	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Контрольные игры</b>	Содержание учебного материала		
	1. Варианты игры в нападении		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Тактика нападения, варианты атак при игре в нападении, переход от обороны в нападение	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<b>Всего:</b>	<b>40</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально – техническому обеспечению**

Реализация дополнительной образовательной программы требует наличие кабинета, спортивного зала, стадиона, футбольного поля и тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, шведская стенка, Гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, щиты баскетбольные.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры, гантели, гири, штанги со съемными дисками, атлетические скамейки.

Оборудование футбольного поля: ворота с сетками.

Оборудование стадиона: полоса препятствий, яма для прыжков в длину, гимнастический городок, волейбольная площадка.

Технические средства обучения: секундомеры, табло механическое, табло электрическое, рулетки, флажки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Брейкин А.Д. Футбол в коллективах физкультуры: учебник/.– М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.

2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

3. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.- 332 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 152с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>личностных:</b>  готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;  формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;  готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;  патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>• <b>метапредметных:</b></li> </ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;</li> <li>- оценивание индивидуальных качеств</li> </ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> </ul>

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебные действия

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), стартового разгона,</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;</li> <li>- оценивание индивидуальных качеств.</li> </ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> </ul>



<p>бега 100м, эстафетный бег 4*100м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного.</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по футболу.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по футболу.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>	
---	--

#### 4. 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

##### Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	2 курс			3 и 4 курс		
	“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Бег 100 м/сек	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 3000 м/сек	14.30	13.20	13.0	14.0	12.5	12.10
5000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	205	225	235	215	235	243
Прыжок в длину с разбега	380	430	450	400	445	465
Прыжки в высоту с разбега	115	125	130	120	130	135
Подтягивание на перекладине	7	8	11	9	11	14