

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b9b599fcb9ee

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Футбол

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура

Квалификация

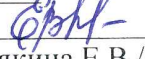
Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

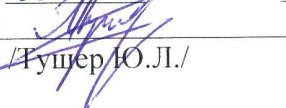
Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4

Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 
/Гушер Ю.Л./

Мытищи
2023

Автор-составитель:

Антипов А.В. доцент кафедры спортивных дисциплин, д.п.н.

Рабочая программа дисциплины «Футбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРАНУКИ России от «22» февраля 2018 г., №121.

Дисциплина входит в модуль «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Планируемые результаты обучения.....	4
2.Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3.Объем и содержание дисциплины.....	4
4.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	9
5.Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6.Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	30
7.Методические указания по освоению дисциплины.....	30
8.Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	30
9.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	31

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Футбол» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания футбола, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 - «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

Задачи дисциплины:

1. Изучение истории, теории и методик преподавания футбола.
2. Овладение техникой футбольных упражнений.
3. Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология физкультурной деятельности», «Теория и методика физического воспитания», «Технологии, формы и методы работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта», «Всероссийский комплекс ГТО», «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура» и для прохождения производственной практики (педагогической практики) в соответствии с УП.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2
Объем дисциплины в часах	72	72
Контактная работа:	42.2	36.2
Лекции	12	8
Практические занятия:	30	28
из них, в форме практической подготовки	30	28
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2	0.2
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	22	28
Контроль	7.8	7.8

Форма промежуточной аттестации: по очной и заочной формам обучения - зачет в 3 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Раздел I. Футбол как учебная и научная дисциплина.			
Тема 1. История развития футбола История возникновения и развития футбола за рубежом. История возникновения и развития футбола в России и СССР. Исторические этапы развития игры. Основы преподавания футбола. Основные положения при обучении элементов футбола. Возрастные периоды развития физических качеств. Возрастные периоды обучения техники и тактики. Формирование начальных движений по технике владения мячом. Основы формирования технических приемов.	3	5	5
Тема 2. Научно-теоретические основы футбола. Теоретические основы футбола (термины, понятия, формулировки). Научная составляющая в учебно-тренировочном процессе (тренировочном и соревновательном). Ознакомление со стойками футболиста. Формирование базовых начальных движений по технике передвижения. Обучение технике игры вратаря. Обучение ловле и отбиванию мяча. Ввод мяча в игру ногой и рукой.	3	5	5
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в футболе. Основы обучения технике передвижения. Основы обучения технике владения мячом. Удары по мячу ногой. Обучение ударам по мячу ногой различными способами (внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой).	3	5	5
Тема 4. Виды и характер соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу на уровне сборных и клубов в России и за рубежом. Характер соревнований по футболу (официальные, товарищеские матчи и турнир. Судейство соревнований по футболу. Судейство матчей (главный судья, помощники судей, резервный судья). Судейские жесты. Заявки и протоколы соревнований. Остановки мяча разными способами.	3	5	5
Раздел II. Техника игры футбол.			
Тема 1. Обучение ударам по мячу головой средней частью лба (на месте, в прыжке, в падении). Обучение ударам по мячу головой боковой частью лба (на месте, в прыжке, в падении). Обучение остановки мяча разными частями стопы. Обучение остановки мяча бедром, грудью, головой.		5	5
Тема 2. Удары по мячу головой. Ведение мяча и обводка. Обучение ведению мяча носком, внешней и внутренней частью подъема. Обучение обводке разными способами (на скорости, с помощью финтов). Отбор мяча. Обучение отбору мяча выпадом. Обучение отбору мяча в подкате. Обучение отбору мяча перехватом.		5	5
Итого:	12	30	30

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
по очной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Приемы игры вратаря в футболе: виды, требования к ним, техника выполнения, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.	Проведение упражнений на ловлю, отбивание, переводы и броски мяча.	2
Основы техники и методика обучения отбора и обработки мяча в футболе. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.	Проведение упражнений на пассивный отбор, на отбор мяча толчком, отбор мяча подкатом	2
упражнения для изучения и совершенствования ударов и остановок	Обучение не отдельному приему, а целостному действию в нападении и защите. Если игроку не удастся выполнить прием как целостное действие, следует разучивать его по частям, начиная с ведущих элементов. Изученные приемы закрепляют и совершенствуют в условиях, приближенных к игре.	2
ведение мяча при сопротивлении противника.	Вначале противник дает возможность обводить себя, затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего. В заключение ведение и обводку совершенствуют в игровых упражнениях и в двусторонней игре.	2
Обучение ударам по мячу головой	Проведение упражнений на освоение удара лбом, а затем — удара боковой частью головы. Выполняют по подвешенному мячу, а далее по мячу, подброшенному партнером.	2
Игры для совершенствования техники в соревновательных условиях	Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с атакующим ударом	2
Тактика конкретной игры: понятие, характеристика и факторы, ее определяющие.	Проведение упражнений на общую и специальную тактическую подготовки	2
Тактика конкретной игры в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия игроков): виды тактических приемов и комбинаций, требования к ним, методика обучения.	Обучение действиям без мяча - выборе места и с мячом -при второй передаче, "подаче, нападающем ударе.	2
Тактика игры в защите (индивидуальные и командные действия игроков): виды тактических приемов и комбинаций, требования к ним, методика обучения.	Игры на умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне	2
Владение мячом (финты, приемы) в футболе: виды, требования к ним, техника выполнения, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.	Игры на обучение сохранению мяча, обыгрывание соперника, освобождение от его опеки	2
Основы техники и методика обучения ведению, розыгрышу, отбору и обработке мяча в футболе. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.	Обучение технике ведения мяча по прямой, ведению мяча по дугообразной траектории внешней стороной стопы; зигзагом - это ведение мяча по кривой от ориентира к ориентиру, слалому - ведение с максимальной скоростью через пять ворот шириной 0,5 метров, расположенных на разных расстояниях; коридору - ведение ударными шаговыми движениями	2

	по зигзагообразной траектории на расстоянии пятнадцати-двадцати метров на скорости по коридору около 0,5 м шириной, при этом изменяя скорость передвижения после двух прикосновений к мячу, поворотам- ведение мяча по прямолинейной траектории с резким поворотом (на сто восемьдесят градусов) стопы и ведение шагово-ударными движениями этой же ногой в обратном направлении	
Техника выполнения финтов в защите	Обучение индивидуальным обманным действиям в защите	2
Техника выполнения финтов в нападении	Обучение индивидуальным обманным действиям в нападении	2
Развитие скоростно-силовых способностей игроков	Выполнение упражнений на преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину — во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону — у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.	2
Развитие и поддержание специальной выносливости игроков	Выполнение упражнений на общую (аэробную), Специальную (анаэробную): скоростную, скоростно-силовую и силовую выносливости	2

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	из них, в форме практической подготовки
2 семестр			
Раздел I. Футбол как учебная и научная дисциплина.			
Тема 1. История развития футбола История возникновения и развития футбола за рубежом. История возникновения и развития футбола в России и СССР. Исторические этапы развития игры. Основы преподавания футбола. Основные положения при обучении элементов футбола. Возрастные периоды развития физических качеств. Возрастные периоды обучения техники и тактики. Формирование начальных движений по технике владения мячом. Основы формирования технических приемов.	2	4	4
Тема 2. Научно-теоретические основы футбола. Теоретические основы футбола (термины, понятия, формулировки). Научная составляющая в учебно-тренировочном процессе (тренировочном и соревновательном). Ознакомление со стойками футболиста. Формирование базовых начальных движений по технике передвижения. Обучение технике игры вратаря. Обучение ловле и отбиванию мяча. Ввод мяча в игру ногой и рукой.	2	5	5
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в футболе. Основы обучения технике передвижения. Основы обучения технике владения мячом. Удары по мячу ногой. Обучение ударам по мячу ногой различными способами (внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой).		5	5
	4	14	14
3 семестр			
Тема 4. Виды и характер соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу на уровне сборных и клубов в России и за рубежом. Характер соревнований по футболу (официальные, товарищеские матчи	2	4	5

и турнир. Судейство соревнований по футболу. Судейство матчей (главный судья, помощники судей, резервный судья). Судейские жесты. Заявки и протоколы соревнований. Остановки мяча разными способами.			
Раздел II. Техника игры футбол.			
Тема 1. Обучение ударам по мячу головой средней частью лба (на месте, в прыжке, в падении). Обучение ударам по мячу головой боковой частью лба (на месте, в прыжке, в падении). Обучение остановки мяча разными частями стопы. Обучение остановки мяча бедром, грудью, головой.	2	5	5
Тема 2. Удары по мячу головой. Ведение мяча и обводка. Обучение ведению мяча носком, внешней и внутренней частью подъема. Обучение обводке разными способами (на скорости, с помощью финтов). Отбор мяча. Обучение отбору мяча выпадом. Обучение отбору мяча в подкате. Обучение отбору мяча перехватом.		5	5
	4	14	14
Итого:	8	28	28

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
по заочной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Приемы игры вратаря в футболе: виды, требования к ним, техника выполнения, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.	Проведение упражнений на ловлю, отбивание, переводы и броски мяча.	2
Основы техники и методика обучения отбора и обработки мяча в футболе. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.	Проведение упражнений на пассивный отбор, на отбор мяча толчком, отбор мяча подкатом	2
Упражнения для изучения и совершенствования ударов и остановок	Обучение не отдельному приему, а целостному действию в нападении и защите. Если игроку не удастся выполнить прием как целостное действие, следует разучивать его по частям, начиная с ведущих элементов. Изученные приемы закрепляют и совершенствуют в условиях, приближенных к игре.	2
Ведение мяча при сопротивлении противника.	Вначале противник дает возможность обводить себя, затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего. В заключение ведение и обводку совершенствуют в игровых упражнениях и в двусторонней игре.	2
Обучение ударам по мячу головой	Проведение упражнений на освоение удара лбом, а затем — удара боковой частью головы. Выполняют по подвешенному мячу, а далее по мячу, подброшенному партнером.	2
Игры для совершенствования техники в соревновательных условиях	Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с атакующим ударом	2
Тактика конкретной игры: понятие, характеристика и факторы, ее определяющие.	Проведение упражнений на общую и специальную тактическую подготовки	2
Тактика конкретной игры в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия игроков): виды тактических приемов и комбинаций, требования к ним, методика обучения.	Обучение действиям без мяча - выборе места и с мячом -при второй передаче, "подаче, нападающем ударе.	2
Тактика игры в защите (индивидуальные и командные действия игроков): виды тактических	Игры на умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне	2

приемов и комбинаций, требования к ним, методика обучения.		
Владение мячом (финты, приемы) в футболе: виды, требования к ним, техника выполнения, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.	Игры на обучение сохранению мяча, обыгрывание соперника, освобождение от его опеки	2
Основы техники и методика обучения ведению, розыгрышу, отбору и обработке мяча в футболе. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.	Обучение технике ведения мяча по прямой, ведению мяча по дугообразной траектории внешней стороной стопы; зигзагом - это ведение мяча по кривой от ориентира к ориентиру, слалому - ведение с максимальной скоростью через пять ворот шириной 0,5 метров, расположенных на разных расстояниях; коридору - ведение ударными шаговыми движениями по зигзагообразной траектории на расстоянии пятнадцати-двадцати метров на скорости по коридору около 0,5 м шириной, при этом изменяя скорость передвижения после двух прикосновений к мячу, поворотам - ведение мяча по прямолинейной траектории с резким поворотом (на сто восемьдесят градусов) стопы и ведение шагово-ударными движениями этой же ногой в обратном направлении	2
Техника выполнения финтов в защите	Обучение индивидуальным обманным действиям в защите	1
Техника выполнения финтов в нападении	Обучение индивидуальным обманным действиям в нападении	1
Развитие скоростно-силовых способностей игроков	Выполнение упражнений на преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину — во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону — у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.	2
Развитие и поддержание специальной выносливости игроков	Выполнение упражнений на общую (аэробную), Специальную (анаэробную): скоростную, скоростно-силовую и силовую выносливости	2

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное/Заочное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Использование подвижных игр при обучении футболу	Игры для формирования тактического мышления	2/2	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования быстроты принятия решения	2/2	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования выбора принятия решения	2/2	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
Совершенствование технико-тактических действий	Групповые и командные действия в защите и нападении	2/4	Подготовка реферата, подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос

планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий и планов тренировочных микроциклов, картотек	4/4	Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	План-конспект урока
педагогические наблюдения	проведение педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и её регистрация	2/4	Подготовка к тестовому заданию, подготовка доклада	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестовое задание, доклад
Разработка подвижной игры	Игра должна быть направлена на решение конкретных педагогических задач	2/4	Подготовка доклада, подготовка к тестовому заданию, подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад, тестовое задание, устный опрос, реферат
Организация работы по футболу	Особенности организации и методического обеспечения работы по футболу в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по футболу. Праздники, массовые мероприятия.	6/6	Использование специальной футбольной терминологии. Требования к демонстрации рабочих жестов. Написание положения о соревнованиях по футболу.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выступление перед аудиторией с докладом Тестирование
Всего		22/28			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру, состав и дидактические единицы предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические основы физической культуры; - основы техники выполнения физических упражнений; Уметь: - формулировать цели и задачи преподавания физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - подбирать и применять на занятиях физической культурой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения - навыками и опытом отбора учебного содержания занятий физической культурой для ее реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; Владеть: - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий физической культурой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения спортивных соревнований; - навыками и опытом использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий	Устный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, тестовое задание, доклад, реферат, план-конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру, состав и дидактические единицы предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические основы физической культуры;	Устный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, тестовое	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр

			- основы техники выполнения физических упражнений; Уметь: - формулировать цели и задачи преподавания физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - подбирать и применять на занятиях физической культурой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения - навыками и опытом отбора учебного содержания занятий физической культурой для ее реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; Владеть: - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий физической культурой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения спортивных соревнований; - навыками и опытом использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий	задание, доклад, реферат, план-конспект, практическая подготовка	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки
ПК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - меры профилактики детского травматизма; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре; - физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности Уметь: - планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма в процессе занятий физической культурой; - оценивать подбор средств для занятий физической культурой в соответствии с возрастными особенностями развития индивида Владеть: основными приёмами оказания первой	Устный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, тестовое задание, доклад, реферат, план-конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта

			доврачебной помощи пострадавшим; - методикой построения физиологической кривой урока физической культуры		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - меры профилактики детского травматизма; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре; - физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности Уметь: - планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма в процессе занятий физической культурой; - оценивать подбор средств для занятий физической культурой в соответствии с возрастными особенностями развития индивида Владеть: основными приёмами оказания первой доврачебной помощи пострадавшим; - методикой построения физиологической кривой урока физической культуры	Устный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, тестовое задание, доклад, реферат, план-конспект, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; - средства и методы общей и специальной физической подготовки; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; Уметь: оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья - навыками практического выполнения физических упражнений; Владеть: - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Устный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, тестовое задание, доклад, реферат, план-конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта

Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; - средства и методы общей и специальной физической подготовки; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; Уметь: - оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья - навыками практического выполнения физических упражнений; Владеть: - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Устный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, тестовое задание, доклад, реферат, план-конспект, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки
-------------	--	---	--	---

Шкала оценивания практической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, с	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1	Бег на 10 м с высокого старта	с	2.2	2.3
2	Челночный бег 3*10 м	с	Не более 8,7	Не более 9,00
3	Бег на 30 м	с	Не более 5.4	Не более 5.6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 140
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее 30	Не менее 27
6	Ведение мяча 10 м	с	Не более 2.6	не более 2.8
7	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более 7.8	Не более 8
8	Ведение мяча 3*10 м	С	Не более 10	Не более 10.3
9	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее 5	Не менее 4
10	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	м	Не менее 8	Не менее 6
11	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее 8	Не менее 6

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания доклада

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом, четко выстроен - рассказывается, но не объясняется суть работы - зачитывается	3 2 1
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно	2 1 0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	3 2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу - нечетки - имеются, но не доказаны	3 2 1
Итого максимальное количество баллов:		14

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 4 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия	- соответствие плана теме реферата;

сущности проблемы Макс. - 6 баллов	- соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 4 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания тестового задания

Количество правильных ответов	Количество баллов
20	10
15-19	7
11-14	4
меньше 10	0

Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр

Оценивается:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Умения и навыки проведения игр оцениваются следующим образом

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Студент точно соблюдает правила игры, целесообразно применяет представленные игры поставленным целям и задачам урока, четко объясняет правила игры, объясняет и соблюдает технику безопасности, согласует работу детей в команде, проявляет творческую двигательную активность	Студент допускает не более двух мелких ошибок, проявляемых в небольшом отклонении от целесообразного использования игр, поставленных целей и задач, но не оказывающих явно отрицательного влияния	Студент допускает одну-две существенные ошибки, которые проявляются в нецелесообразном использовании игр, несогласованности детей в игре, плохо объясняет правила игры, не соблюдает правила безопасности	Студент допускает три и более существенные ошибки

Шкала оценивания плана-конспекта

Оценка	Критерии
5 баллов	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные требования. Используются различные методы и технологии.
4 балла	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные методические требования. Используются несколько методов и технологий. При разработке плана-конспекта допущены ошибки.
3 балла	Задание выполнено в частично. Нарушена логика построения плана-конспекта, соблюдены основные методические требования. Преобладал 1-2 методических приема.
2 балла	Задание не выполнено. Не был предоставлен вовремя план-конспект, при разработке плана-конспекта студент не продемонстрировал владение материалом, методологией.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Темы рефератов.

1. История развития футбола за рубежом.
2. История развития футбола в России и СССР.
3. Основы преподавания футболу на уроках физической культуры.
4. Основы преподавания футболу в секции школы.
5. Внеурочная работа по футболу в школе.
6. Судейство соревнований по футболу в школе.
7. Развитие футбола в Московской области.
8. Футбол в современном Олимпийском движении.
9. Подготовительные и подводящие упражнения на занятиях по футболу.
10. ОРУ на занятиях по футболу.
11. Разминка - составная часть занятий по футболу.
12. Структура тренировочного занятия по футболу.
13. Эволюция правил соревнований по футболу.
14. Развитие физических качеств на занятиях по футболу в школе.
15. Обучение техническим приемам на занятиях по футболу в школе.
16. Начальное обучение тактике на занятиях по футболу в школе.
17. Организация соревнований по футболу в ДОЛ.
18. Организация соревнований по футболу по месту жительства.

Примерная тематика комплекса сюжетных и бессюжетных игр

Классификация подвижных игр осуществляется по разным параметрам:

- по принципу организации- одиночные и командные
- по возрастному принципу – младшие, средние, старшие возраста
- по видам движений- с бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием
- по двигательным способностям – развивающие быстроту, выносливость, ловкость
- по степени интенсивности движений – большой (одновременно участвует вся группа. Эти игры построены на беге, прыжках («Ловишки», «Гуси-гуси», «Автомобили»), средней (участвует вся группа, или небольшое количество детей, но характер движений спокойнее (ходьба, передача предмета) – «Чье звено скорее передаст мяч») и малой подвижности (действуют лишь несколько детей, остальные произносят текст, или наблюдают. Игра проходит в медленном темпе («Подарки», «Ровным кругом»)).
- по особенностям содержания- п.и. с правилами: сюжетные, бессюжетные, элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, хоккей и т.д.).

Игры без мяча

1. «Пятнашки» («салки»). Игроки свободно располагаются по площадке. Выбирается один или двое водящих, цель которых - догнать и «запятнать» («осалить») играющих в пределах обусловленных границ. Игроки, применяя обманные движения, рывки, изменяя направление перемещения, стремятся не дать себя осалить. Осаленный игрок становится водящим.
2. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4-5 м. По сигналу игроки бегут 20—25 м спиной вперед. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
3. Эстафета «Челночный бег». Вариант 1. Две команды построены в колонны по одному за линией старта. В 10 м от неё, напротив каждой команды, устанавливают поворотную стойку, а затем через каждые 3 м— ещё 3-4 стойки. По сигналу первые игроки команд бегут к первой поворотной стойке, оббегают её и возвращаются к линии старта, затем бегут ко второй стойке и т. д., пока не обегут все стойки. После этого в игру вступают очередные участники команды и повторяют то же задание. Победитель — команда, закончившая бег первой. Вариант 2. У первых игроков команд — мелкий раздаточный инвентарь (кубики, кегли и др.) по количеству поворотных стоек. По сигналу они бегут к поворотным стойкам и оставляют у каждой из них по одному предмету. Следующий за ними игрок подбирает предметы и передаёт очередному стартующему и т. д.
4. «Бой петухов». Игроки делятся на соревнующиеся пары. По сигналу учителя они сгибают левую ногу и удерживают её левой рукой за стопу, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника потерять равновесие и встать на обе ноги. Игру повторяют несколько раз с поочередной сменой опорной ноги.

Игры с передачами мяча

1. «Мяч в стенку». Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

2. «Передачи мяча с перебежками». Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

3. «Передачи мяча капитану». В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. «Точный удар». Игроки с расстояния 10—12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3-5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

Игры с ведением мяча

1. «Футбольный слалом». Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3-5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

3. «Параллельный слалом со спринтом». Игроки построены в две колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 стоек (конусов) на расстоянии 3-4 м одна от другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м от последней стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10 стоек, пробегают с мячом до последней (отдалённой) стойки, разворачиваются и продолжают прямолинейное скоростное ведение мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечет линию старта-финиша.

Методическое указание. Во второй попытке игроки меняются местами.

3. «Скоростное ведение мяча по треугольнику». На площадке обозначают два равносторонних треугольника на расстоянии 10 м друг от друга. Кто из двух игроков первым закончит ведение мяча, пройдя два раза вокруг своего треугольника?

4. «Челночный скоростной дриблинг». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4-5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

Игры с ведением и передачами мяча

1. «Футбольные салки». Игра проводится на ограниченном участке поля. У, каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удастся сделать, водящий меняется рулём с этим игроком и игра продолжается дальше.

Методическое указание. Мяч у водяших должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

2. «Точный пас». На площадке обозначают прямоугольник 20х15 м (или квадрат 15х15 м). На середине боковых линий стойки ми (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками.

Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

Методическое указание. Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

Игры с перехватом (отбором) мяча

1. «Не давай мяч водящему». Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

2. «Ловец и перехватчик». Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

3. «Игра в четырёх зонах». В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30х30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру.

Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому. За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5-8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4. «Через квадрат». Площадка 15х5 м делится на три квадрата (5х5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

Игры с бросками мяча

1. «Точный бросок». В 10—15 м от линии броска обозначается цель - три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг даются 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко.

2. «Живая цель». Игроки, разделившись на две подгруппы, располагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15—20 м.

Между ними занимает место водящий, которого выбирают по жребию.

Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.

3. Подвижная игра «Перемена мест». Подготовка. Игроки двух равных команд (по 8-10 чел) выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру).

Описание игры. По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигнет противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

Варианты: 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1 см как бы на трех ногах.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию ловкости, быстроты, воспитывает коллективизм.

4. Подвижная игра «Третий лишний». Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно staje перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегают. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков.

2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

5. Подвижная игра «Охота на зайцев». Подготовка. В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. Описание игры: По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходя в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного из: четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Правила. 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает из игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или от другого партнера.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой. Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки, быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

6. Подвижная игра «Снайперы». Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно,

- то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробега всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед!

. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

7. Подвижная игра «Защита укрепления». Подготовка. В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром («ответственно 2 и 4 м.

Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

Описание игры. По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление».

«Защитник» мешает этому, обивая и ловя мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

Правила. 1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не

засчитывается. 2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь.

Вариант. Игра ногами.

Методические указания. 1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих. 2. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался «защитник» и «укрепление» оказалось беззащитным. Педагогическое назначение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.

8. Подвижная игра «Футбол через скамейки». Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки.

Между командами поставлено несколько скамеек.

Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

Описание игры. Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза, в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема). Разрешается: 1) подача головой сразу, на сторону противника; 2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

9. Подвижная игра «Передача мячей по кругу». Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 - 16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой

последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча. Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

10. Подвижная игра «Мяч капитану». Подготовка. В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

Описание игры. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко.

Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

Правила. 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

Методические указания. 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

11. Подвижная игра «За мячом противника». Подготовка. Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно.

Игрок, первым шивший свое место в колонне, получает 2 (4) очка, второй - 1 (3) очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Правила.

1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча,

мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков.

2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

12. Подвижная игра «Волк во рву». Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игры. По сигналу тренер «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих.

Пойманные отходят к «маме» - тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва». 4.

Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными.

Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5.

Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

13. Подвижная игра «Кто быстрее?». Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов, остаток.

Педагогическое назначение. Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал.

14. Подвижная игра «Нападающие тройки». Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удастся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватит мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции для отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам. Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

15. Подвижная игра «Быстрее к флажку». Подготовка.

На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребью игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом».

«Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через

определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

16. Подвижная игра «Самый меткий».

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Описание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч.

Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила. 1. В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». 2.

Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место. 3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким. 4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». 5.

Удары наносят только по неподвижному мячу.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники удара подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

17. Подвижная игра «Охотники за мячами». Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки.

«Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают шапочку и также становится «охотником».

Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч. Правила. 1. Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается.

Винновный становится «охотником». 2. «Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

18. Подвижная игра «Ловцы игрока без мяча». Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие делятся на пары.

У каждой пары мяч. По жребию выбирают двух водящих - «ловцов», которые не имеют мяча. Все играющие и водящие располагаются в пределах квадрата. Описание игры. По звуковому сигналу тренера партнеры в парах, перемещаясь в пределах квадрата, водят и передают мяч друг другу.

«Ловцы» стараются осалить игрока без мяча, а партнеры должны их выручать своевременной и точной передачей. Осаленный игрок покидает пределы Площадки и по заданию тренера индивидуально или в парах работает с мячом (жонглирование, передачи мяча ногами, головой) или выполняет определенную физическую нагрузку (рывки 5 раз по 10 - 15 м. из различных положений). Победителем объявляется пара, оставшаяся последней.

Правила. 1. Игроков с мячом «салить» нельзя. 2. Игрок, вышедший за пределы площадки с мячом или без мяча, исключается из игры. 3. Разрешается выручать игрока без мяча пасом от другой пары. В этом случае игроки образуют новое сочетание.

Методические указания. Тренер должен быть очень внимательным и строго следить за соблюдением игроками правил игры. Решение тренера окончательное.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию ведения и приема мяча на месте и в движении, передач мяча в сложных условиях противоборства; воспитывает точность, своевременность и целесообразность паса, развивает общую выносливость.

19. «Всадники». Игру проводят на баскетбольной площадке. В ней принимают участие две команды с четным количеством игроков в каждой, которые делятся на пары — «всадник» и «лошадка». Всадники садятся верхом на лошадок. Соблюдая футбольные правила, участники стараются забить мяч в ворота соперников. Игроки могут произвольно меняться ролями.

Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

«Квадрат с водящими». На площадке обозначают квадрат со сторонами 12-15 м. Четверо участников

располагаются по сторонам квадрата, а двое водящих — в его середине. Четверо игроков, выполняя передачи и перемещаясь по своим сторонам, контролируют мяч, причем число касаний мяча у каждого игрока можно ограничить. Водящие стараются отобрать мяч.

Игрок, у которого был отобран мяч или по чьей вине мяч покинул пределы площадки, становится водящим. Водящие для отбора мяча выходят из середины квадрата по очереди.

20. «Футбол крабов». В игре, проходящей в спортивном зале, принимают участие две команды по 6-8 человек. Перед началом игры участники команд располагаются на линии своих ворот, приняв положение «краба» — сидя, опираясь руками о площадку за спиной.

По сигналу команды устремляются к мячу. Задача игроков, перемещаясь в положении «краба», обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. За нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

21. «В одни ворота». Игру проводят на половине футбольного поля. В ней участвуют две команды по 3-4 игрока. Одна команда - нападающие, другая — защитники. Начав выполнять ведение и передачи мяча со средней линии, нападающие стремятся пройти к воротам и нанести точный удар. Защитники препятствуют этому. Если нападающие выполнили удар по воротам, им дают 1 очко, а если забили при этом в ворота мяч — 3 очка. Осуществлять удары можно только из-за пределов штрафной площадки. Отобрав мяч, защитники, выполняя ведение и передачи мяча, стремятся дойти с ним до средней линии. За каждую удачную попытку им начисляют 2 очка. Через 8-10 мин. команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

22. «Регби». Игру проводят на половине футбольного поля. Участвуют две команды по 10-12 игроков. Перемещаясь по полю с мячом в руках и передавая его только руками, игроки, идущие в нападении, стремятся забить мяч в ворота соперников. Игроки защищающейся команды стараются отобрать у них мяч. Чтобы отобрать мяч, достаточно осалить игрока владеющего мячом, или перехватить мяч. Вратарям разрешается отбивать мяч ногами.

Победителем считается команда, забившая большее число мячей в ворота соперников.

23. «Баскетбол». В игре, проходящей на баскетбольной площадке, участвуют две команды по 6-8 человек. Соблюдая баскетбольные правила, игроки после передачи мяча от партнера

Пытаются направить мяч ударом головой в баскетбольный щит.

За попадание в большой квадрат команда получает 1 очко, в малый квадрат - 3 очка, за мяч, забитый в кольцо, — 5 очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

В занятия с учащимися также включают мини-футбол и двустороннюю игру.

Игры для воспитания скоростно-силовых качеств

1) «Взять крепость». Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

2) «Быстрый танец». Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

Игры, способствующие развитию силы

1) «Бросок мяча ступнями». Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга.

Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

2) «Разорви цепь». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

Игры для развития скоростных качеств

1) «Обгони мяч». Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, оббегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

2) «Вызов номеров». Группа разбивается на две - три команды по 5 - 7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке.

Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним.

Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

3) «Только своему». В игре, проводимой на ограниченной площадке, участвуют две команды.

Задача: выполняя передачи мяча игрокам своей команды, набрать определенное количество передач. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

4) «Салки в тройках». Игру проводят на площадке ограниченных размеров. Участники делятся на тройки, один убегает, двое других, выполняя ведение мяча и передачи, стараются догнать убегающего. Вариант игры - догнать убегающего, выполняя только передачи. Игрок, осаливший убегающего, меняется с ним местами. Игру проводят на время

5) «Мяч — капитану». В игре участвуют несколько команд с равным количеством игроков.

Каждая команда образует круг, в центре которого располагается капитан с мячом. По сигналу капитан выполняет передачу одному из игроков, получив ответную передачу, он адресует мяч следующему игроку и т.д. Побеждает команда, закончившая выполнять передачи первой.

6) «Верни мяч головой капитану». В игре принимают участие несколько команд равным количеством игроков. Игроки располагаются в колонне друг за другом, дистанция 1 м. Один игрок каждой из команд с мячом в руках (например, капитан) находится напротив своей команды на расстоянии 4 м. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот ударом головой выполняет передачу обратно в руки капитану, а сам перемещается в конец своей колонны.

То же выполняет второй, затем третий игрок и т.д. Побеждает команда, в которой игроки раньше других окажутся на своих местах.

7) «Отбери мяч». Игру проводят на ограниченной площадке. 8-10 игроков, у каждого из них мяч, перемещаются по площадке, осуществляя ведение мяча. 2-3 водящих стараются овладеть мячом любого игрока. Игрок, у которого водящий отбирает мяч, становится водящим.

Темы докладов

1. Методы физического воспитания в тренировках юных футболистов.
2. Основы оздоровительной направленности в занятиях футболом.
3. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах обучающихся 9-11 классов футболу.
4. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
5. Общая характеристика функционирования организма при физических нагрузках.
6. Урочные и внеурочные формы физического воспитания.
7. Методы и средства физического воспитания в футболе.
8. Методика проведения занятий по футболу с обучающимися 4-6 классов общеобразовательных школ.
9. Методика проведения занятий по футболу с обучающимися 9-11 классов общеобразовательных школ.
10. Современные методики в учебно-тренировочном процессе.

Примерная тематика для устного опроса

1. Утомление и восстановление при мышечной деятельности в футболе.
2. Влияние занятий футболом на функциональное состояние организма.
3. Методы и средства физического воспитания и спорта.
4. Влияние занятий футболом на функциональное состояние организма.
5. Влияние занятий футболом на развитие физических качеств обучающихся.
6. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий футболом.
7. Роль преподавателя физической культуры в воспитании волевых качеств обучающихся.
8. Роль физической подготовки в умении преодолевать трудности
9. Технология обучения футболу в спортивных секциях в летних оздоровительных лагерях.
10. Методы обучения техническим действиям в футболе в образовательных учреждениях.
11. Технология обучения тактическим действиям в футболе в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Примерная тематика практической подготовки

1. Система организации нападения в современном футболе
2. Методика развития физических качеств у футболистов
3. Классификация техники игры полевых игроков
4. Система организации обороны в современном футболе
5. Обязанности главного судьи. Судьи на линии
6. Эволюция правил игры и методика судейства
7. Методика воспитания волевых качеств
8. Современные тактические системы игры в футболе
9. Международные встречи советских и российских футболистов
10. Проведение соревнований.
11. Рекомендации по методике тренировочного процесса

12. Планирование учебно-тренировочного процесса
13. Физическая подготовка футболистов
14. Волевая подготовка и воспитательная работа с футболистами
15. Техническая подготовка.
16. Тактическая подготовка.
17. Тактика игры: стратегия, система, стиль, ритм, темп
18. Двигательные качества и их развитие
19. Факторы, обеспечивающие достижение результата в матче футболистов высокой квалификации
20. Круговая тренировка, индивидуальная тренировка
21. Научно-методическое обеспечение в футболе.
22. Психологической подготовки
23. Физиологические основы игры в футбол функциональные состояния и восстановление футболистов
миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности
24. Биохимическая характеристика футбола
25. Хронобиология и ее значение в подготовке футболистов
26. Профилактика заболеваний и средства укрепления здоровья футболистов
27. Основы психологической подготовки футболистов высокой квалификации

Примерная тематика для составления плана-конспекта

1. Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.
2. Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.
3. Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.
4. Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.
5. Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.
6. Развитие быстроты. Игра в лапту.
7. Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите.
8. Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.
9. Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол.
10. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом.
11. Остановка мяча подошвой и удар внутренней, внешней стороной стопы в движении и на месте

Вопросы для зачёта

1. Возникновение и этапы развития игры футбол.
2. Развитие футбола в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Виды стоек, техника перемещений в футболе.
5. Анализ техники выполнения передачи мяча различными способами.
6. Анализ техники выполнения ударов по мячу различными способами.
7. Анализ техники выполнения ведения мяча.
8. Анализ техники стоек и перемещений вратаря.
9. Анализ техники отбивания и ловли мяча вратарем.
10. Анализ техники выполнения отбора и перехвата мяча.
11. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
13. Характеристика групповых тактических действий в нападении.
14. Характеристика групповых тактических действий в защите.
15. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 1-4-4-2.
16. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 1-4-3-3.
17. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 1-4-2-3-1.
18. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 1-4-4-2.
19. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 1-4-3-3.
20. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 1-4-2-3-1.

Тестовые задания

1. В каком году были утверждены первые официальные правила игры «Футбол»?
а) 1865 б) 1848 в) 1860
2. В каком году в футболе появились судьи?
а) 1895 б) 1870 в) 1878
3. В каком году в футболе появились помощники главного судьи?
а) 1876 б) 1881 в) 1890

4. В каком году время игры в футбол было разделено на 2 тайма по 45 минут?

a) 1883 б) 1880 в) 1893
5. В каком году был введен 11-метровый штрафной удар (пенальти)?

a) 1890 б) 1891 в) 1895
6. В каком году была организована Международная федерация футбола -ФИФА?

a) 1907 б) 1900 в) 1904
7. В каком году был проведен I Олимпийский футбольный турнир?

a) 1904 б) 1908 в) 1912
8. В каком году при нарушении судьи стали использовать красную карточку?

a) 1968 б) 1970 в) 1972
9. Каковы размеры поля для игры в футбол в международных матчах?

Длина: а) 70-90м б) 100-110м в) 120-150м
Ширина: а) 55-65м б) 64-75м в) 70-90м
10. Каков вес и размер футбольного мяча?

Вес: а) 350-400грамм б) 396-453грамм в) 410-450грамм
Окружность: а) 55-58см б) 68-71см в) 71-73 см
11. Какое количество игроков находится на поле в каждой команде?

a) 10 б) 13 в) 11
12. Какое количество замен разрешается проводить в официальном матче под эгидой ФИФА?

a) 5 б) 2 в) 3
13. Какова продолжительность игры в «футбол»?

a) 2 тайма по 40 минут с перерывом не более 15 минут
б) 2 тайма по 45 минут с перерывом не более 15 минут
в) 2 тайма по 50 минут с перерывом не более 15 минут
14. Какие размеры имеют футбольные ворота?

Высота: а) 2м 40 см б) 2м 50 см в) 2м 44 см
Длина: а) 7м 42 см б) 7м 25 см в) 7м 32 см
15. Какого футболиста называют «королем футбола»?

a) Кройфф б) Пеле в) Марадона
16. Какая страна выиграла футбольный турнир на Олимпиаде-88?

a) Англия б) Бразилия в) СССР
17. Какой футболист признан лучшим игроком Европы в 1986 году?

a) Дасаев б) Беланов в) Гуллит
18. Какая страна является родиной футбола?

a) Бразилия б) Англия в) Голландия
19. В каком году судья впервые применил свисток?

a) 1787 б) 1870 в) 1878
20. Сборная какой страны стала победителем первого чемпионата Европы по футболу? В каком году?

a) 1956 – Англия б) 1960 – СССР в) 1964 – Италия
21. Как часто проводятся чемпионаты мира?

a) раз в 2 года б) раз в 4 года в) каждый год
22. Какая страна 5 раз становилась чемпионом мира?

a) Италия б) Бразилия в) Аргентина
23. В каком городе проводился финал Лиги чемпионов 2007-2008г.г.?

a) Мюнхен б) Москва в) Милан

24. Какое максимальное количество игроков может быть включено в протокол матча?
а) 15 б) 22 в) 25
25. Какого цвета карточка означает удаление игрока?
а) Черная б) Желтая в) Красная
26. Какого цвета карточка означает предупреждение игрока?
а) Черная б) Желтая в) Оранжевая
27. Назовите обязательные элементы экипировки футболиста?
а) Куртка, шапка, перчатки
б) Трусы, футболка, гетры, щитки, обувь;
в) Штаны, носки, бейсболка;
28. За что назначается пенальти?
а) за нарушение в площади ворот
б) за нарушение в штрафной площади;
в) за нарушение в центральном круге;
29. Какой клуб из Испании называют «королевский»?
а) Барселона б) Реал в) Атлетико
30. Какой клуб чаще всего становился чемпионом России?
а) ЦСКА б) Спартак в) Динамо
31. В каком клубе играл знаменитый вратарь Лев Яшин?
а) Спартак б) Локомотив в) Динамо
32. Какой клуб стал последним чемпионом СССР в 1991 году?
а) Спартак б) ЦСКА в) Динамо (Киев)
33. Какой клуб стал обладателем Кубка УЕФА в 2005?
а) Милан (Италия) б) ЦСКА (Россия) в) Бавария (Германия)
34. В каком году сборная СССР заняла 4-е место на чемпионате мира?
а) 1962 б) 1966 в) 1986
35. Что означает термин «корнер» в футболе?
а) удар от ворот б) угловой удар в) штрафной удар
36. Сколько забитых мячей в одном матче означает термин «хет-трик»?
а) 2 б) 3 в) 5
37. Какой стадион является самым вместительным в России?
а) Локомотив (Москва)
б) Петровский (Санкт - Петербург)
в) Лужники (Москва)
38. Назовите наиболее известную современную тактическую схему?
а) 1-4-2-4 б) 1-4-4-2 в) 1-4-3-3
39. Назовите тренера, который руководил командой СССР, победившей на Олимпиаде в Сеуле (1988г.)
а) Бесков б) Лобановский в) Бышовец
40. Назовите правильный способ ввода мяча из-за боковой линии.
а) одной рукой от плеча;
б) двумя руками из-за головы;
в) двумя руками ото лба;
41. Продолжительность дополнительного времени?
а) 30 мин. б) 25 мин. в) 20 мин.

42. Расстояние до ворот при пробитии пенальти?
а) 9м б) 6м в) 11м
43. В каком году сборная СССР становилась олимпийским чемпионом?
а) 1960 г. и 1980 г. б) 1968 г. 1972 г. в) 1956 г. и 1988 г.
44. Какая организация руководит футболом в России?
а) РФС б) РПФЛ в) ФНЛ
45. Какая организация руководит футболом в мире?
а) ФФА б) ФИФА в) ФАФИ
46. Какая организация руководит футболом в Европе?
а) ЕФА б) ЕУФА в) УЕФА

5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Формами текущего контроля устный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, тестовое задание, доклад, реферат, план-конспект.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева и др. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>
2. Теория и методика футбола : учебник /под ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова - Москва : Спорт, 2018. - 624 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017988.html>
3. Чинкин, С. С. Методика преподавания футбола в ВУЗе : учебное пособие / С. С. Чинкин, И. Х. Вахитов, А. В. Изосимова и др. - Казань : Центр информационных технологий КГАВМ, 2020. - 103 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/KazGAVM-126.html>

б) дополнительная литература:

1. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126641.html>
2. Изаак, С. И. Технологии управления в футболе : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2022. — 120 с. — URL: <https://book.ru/book/948659> — Текст : электронный.
3. Костюкевич, В. М. Модели тактики игры в футболе / В. М. Костюкевич, Е. П. Врублевский. — Москва : Спорт, 2020. — 168 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98636.html>
4. Крысанкин, И. В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов средствами футбола : учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Москва : МИИТ, 2019. — 51 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115926.html>
5. Лапшин, О. Б. Учим играть в футбол. - Москва : Человек, 2018. - 256 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906132208.html>
6. Пешехонов, Д. М. Подвижные игры для футбольных тренировок. — Москва : Спорт, 2023. — 138 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128301.html>
7. Подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для студентов вузов / В. Ю. Крылатых, И. В. Кутын, А. О. Миронов [и др.]. — Москва : Дело, 2022. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/127589.html>
8. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/517828>
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол». — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 28 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123637.html>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.vosmgou.ru- Виртуальная образовательная среда МГОУ
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
www.rfs.ru – Российский футбольный союз
Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека online»
Электронно-библиотечная система (ЭБС) «БиблиоРоссика»

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические основы технической подготовки футболистов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.