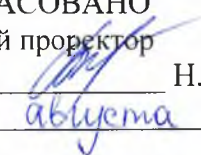


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

 Н.Л. Ткаченко  
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического  
воспитания

 Волобуев А.Л.  
«29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**Б1.В.04.01 Педагогическое физкультурно-спортивное**  
**совершенствование**

направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(футбол)


Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	328 часов
Курс	I, II, III
Учебный семестр	2 - 6
Форма промежуточной аттестации	2, 3, 4, 5, 6 семестры - зачет

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» сентября 2019 г. № 886 основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, направленность (профиль) Спортивная подготовка в избранном виде спорта (футбол).

**Разработчик рабочей программы:**

Заведующий базовой кафедрой  
избранных видов спорта,  
кандидат педагогических наук

  
«29» августа 2022 г.

Зайнетдинов М.В.


Ассистент базовой кафедры  
избранных видов спорта

  
«29» августа 2022 г.

Волобуев А.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры базовая кафедра избранных видов спорта  
«29» августа 2022 г., протокол № 1.

Заведующий базовой кафедрой  
избранных видов спорта,  
кандидат педагогических наук

  
«29» августа 2022 г.

Зайнетдинов М.В.


**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2022 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2022 г.

Аверьянова Е.В.

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», Б1.В.04.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование является формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре применительно к различным видам внеурочной деятельности.

### **Задачи:**

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- сформировать у студентов профессионально-педагогические навыки в области внеурочной деятельности;
- обеспечить усвоение студентами основ знаний в области теории и методики детско-юношеского спорта как одного из видов внеурочной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации занятий;
- воспитать у студентов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, потребность к методической и практической деятельности;
- развить умение осуществлять планирование и управление индивидуальным и групповым тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния занимающихся и осуществлять судейство физкультурно-массовых, спортивных мероприятий.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается обучающимися в рамках модуля Б1.В.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Б1.В.04.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, части ООП ВО, формируемой участниками образовательных отношений на протяжении пяти учебных семестров – со второго семестра до шестого семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.В.04.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование осуществляется на основе логической и содержательно–методической взаимосвязи с дисциплинами модулей Б1.О.04 Медико-биологического и Б1.О.04 Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта: Б1.О.03.01 «Анатомия человека», Б1.О.04.01.04 «Подвижные игры», Б1.О.04.01.05 «Спортивные игры» и других обязательных дисциплин учебного плана.

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», Б1.В.04.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.О.04.06 Основы научно-исследовательской деятельности в физической культуре и спорте
- Б1.О.04.09 Управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в футболе

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-6; УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.3. Демонстрирует профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.</p>	<p><b>Знать:</b> – теорию и методику современных видов физкультурно-спортивной деятельности – инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности, популярные в молодёжной среде <b>Уметь:</b> – применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивать эффективность технологий совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности <b>Иметь практический опыт:</b> – обучения на практике инновационными технологиями совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивания уровня сформированности профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности</p>
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> – основные технологии PR в системе пропаганды актуальных трендов здорового образа жизни; – инновационные (нетрадиционные) оздоровительные технологии и физкультурные виды деятельности популярные в молодёжной среде; <b>Уметь:</b> – проводить PR-мероприятия по пропаганде здорового образа</p>

		<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать эффекты (социальный, соматический, духовно-нравственный) от здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработки на практике и участия в PR мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>– оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-нравственному эффектам</li> </ul>
	<p>УК-7.3. Планирует свое учебное и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p><b>Знать:</b> - основы организации здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> - организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 328 часов.

#### 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

##### Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультаций <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>2 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: Введение в дисциплину</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>26</b>							
1.1.	Тема: История и особенности футбола	2	2		2					ПТЗ.О		УК-6; УК-7;
1.2.	Тема: Приемы страховки и самостраховки в футболе	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.3.	Тема: Специальные физические упражнения	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.4.	Тема: Основы техники футбола	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.5.	Тема: Основы пасов в футболе	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.6.	Тема: Методика обучения техники в футболе	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.7.	Тема: Методика обучения тактики в футболе	4	4		4					ПТЗ.О		УК-6; УК-7;
2.	<b>Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		<b>34</b>							
2.1	Тема: Организация и проведение соревнований по футболу	9	9		9							УК-6; УК-7;
2.2.	Тема: Учебно-тренировочные встречи	6	6		6							УК-6; УК-7;
2.3.	Тема: Совершенствование технико-тактических навыков	9	9		9							УК-6; УК-7;

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2.4.	Тема: Анализ и оценка действий	10	10		10							УК-6; УК-7;
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-	зачет			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>							
<b>3 семестр</b>												
3.	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>26</b>							
3.1.	Тема: Развитие мышц верхнего плечевого пояса	2	2		2							УК-6; УК-7;
3.2.	Тема: Развитие мышц спины	4	4		4							УК-6; УК-7;
3.3.	Тема: Развитие мышц ног	4	4		4							УК-6; УК-7;
3.4.	Тема: Развитие шейных мышц	4	4		4					ПТЗ.О		УК-6; УК-7;
3.5.	Тема: Развитие мышц пресса	4	4		4							УК-6; УК-7;
3.6.	Тема: Комплексы упражнений	4	4		4							УК-6; УК-7;
3.7.	Тема: Восстановительные процедуры при ОФП	4	4		4							УК-6; УК-7;
4.	<b>Раздел: Развитие физических качеств</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		<b>34</b>							
4.1	Тема: Развитие выносливости	9	9		9							УК-6; УК-7;
4.2.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств	6	6		6							УК-6; УК-7;
4.3.	Тема: Развитие ловкости	9	9		9							УК-6; УК-7;
4.4.	Тема: Развитие координационных способностей	10	10		10					ПТЗ.О		УК-6 УК-7
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-	зачет			

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	<b>Всего</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>							
<b>4 семестр</b>												
5.	<b>Раздел: Совершенствование действий из различных ситуаций</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		<b>30</b>							
5.1.	Тема: Совершенствование передачи мяча	6	6		6							УК-6; УК-7;
5.2.	Тема: Совершенствование приема мяча	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7;
5.3.	Тема: Основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры	4	4		4							УК-6; УК-7;
5.4.	Тема: Вратарская защита	4	4		4							УК-6; УК-7;
5.5.	Тема: Элементы техники удара по мячу внутренней стороной стопы	4	4		4							УК-6; УК-7;
5.6.	Тема: Опасные положения	4	4		4							УК-6; УК-7;
5.7.	Тема: Совершенствование действий в защите	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7;
6.	<b>Раздел: Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>40</b>							
6.1	Тема: Применение упражнений СФП в начале тренировки	12	12		12							УК-6; УК-7;
6.2.	Тема: Комплекс упражнений СФП на скорость	8	8		8							УК-6; УК-7;
6.3.	Тема: Измерение показателей СФП	10	10		10					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7;
6.4.	Тема: Работа на лестнице как комплекс СФП	10	10		10							УК-6 УК-7
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>зачет</b>			
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>70</b>		<b>70</b>							



№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>5 семестр</b>												
7.	<b>Раздел: Физические нагрузки в футболе</b>	<b>38</b>	<b>38</b>		<b>38</b>							
7.1.	Тема: Аэробная физическая нагрузка	6	6		6							УК-6; УК-7;
7.2.	Тема: Анаэробная физическая нагрузка	6	6		6							УК-6; УК-7;
7.3.	Тема: Интервальная физическая нагрузка.	6	6		6							УК-6; УК-7;
7.4.	Тема: Работа над ошибками во время игры	8	8		8							УК-6; УК-7;
7.5.	Тема: Тренировочный процесс после перенесенных заболеваний	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7;
7.6.	Тема: Учебно-тренировочные игры	8	8		8							УК-6; УК-7;
8.	<b>Раздел: Растяжка как профилактика травматизма в тренировочном процессе</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>40</b>							
8.1	Тема: Упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса	10	10		10							УК-6; УК-7;
8.2.	Тема: Упражнения на растяжку ног	10	10		10							УК-6; УК-7;
8.3.	Тема: Растяжка для спины	10	10		10							УК-6; УК-7;
8.4.	Тема: Комплексы на растяжку в конце тренировочного процесса	10	10		10					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6 УК-7
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>зачет</b>			
	<b>Всего</b>	<b>78</b>	<b>78</b>		<b>78</b>							
<b>6 семестр</b>												
9.	<b>Раздел: Совершенствование в футболе</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>26</b>							
9.1.	Тема: Совершенствование ударов по мячу	2	2		2							УК-6; УК-7;



#### 4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Введение в дисциплину</b>		
Тема 1.1. История и особенности футбола	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (2 ак.ч.)	Футбол как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития футбола. Футбол в системе физического воспитания. Особенности футбола . Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Развитие футбола с древнейших времён до наших дней.
Тема 1.2. Приемы страховки и само страховки в футболе	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Само страховка на бок. Само страховка на бок кувырком через плечо. Падение вперёд. Падение назад. Совершенствование техники переката вперед, назад в упор присев. Стойка на лопатках, мост.
Тема 1.3. Специальные физические упражнения	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отжимания. Подтягивания. Комплекс упражнений на пресс: боковая планка, косые скручивания, планка, ножницы, повороты, обратные скручивания. Имитация ведения мяча. Растяжка.
Тема 1.4. Основы техники футбола	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Разбор положений во время игры. Опасные ситуации. Обучение тактической передачи. Растяжка.
Тема 1.5. Основы пасов в футболе	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Расположение игроков. Правила. Основные передачи . Основная защита. Правила передвижения. Растяжка.
Тема 1.6. Методика обучения техники в футболе	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Техника игры на защите. Техника игры в нападении. Техника ударов. Техника связок. Растяжка.
Тема 1.7. Методика обучения тактики в футболе	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Тактическое введение игры. Тактическое распределение позиций. Тактическое построение передвижений. Обманные манёвры. Упражнения на дыхание. Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Виды тактической подготовки 2. Задачи тактической подготовки

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		3. Использование знаний тактической подготовки в футболе
<b>Раздел 2. Соревнования и соревновательная деятельность</b>		
Тема 2.1. Организация и проведение соревнований по футболу	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Правила организации соревнований в футболе. Судейская коллегия. Выходы на поле. Возрастные деления. Деления по позициям.
Тема 2.2. Учебно-тренировочные встречи	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Разминка. Специальные физические упражнения. УТВ по футболу. Разбор ошибок. Растяжка.
Тема 2.3. Совершенствование технико-тактических навыков	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Совершенствование изученных передач в нападении, защите. Совершенствование техники ударов. Совершенствование передвижений по полю. Совершенствование тактики ведения мяча. Совершенствование тактики игры.
Тема 2.4. Анализ и оценка действий	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Анализ действий в футболе. Хронометраж. Анализ действий на примере.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Занятие семинарского типа</b> (Зачет)	<i>по сумме текущего контроля</i>
<b>3 семестр</b>		
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		
Тема 3.1 Развитие мышц верхнего плечевого пояса	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (2 ак.ч.)	Разминка. Отжимания. Положение рук – шире плеч. Отжимания. Положение рук – в проекции плеч. Шагающая планка. Положение – планка на прямых руках. Боковая планка с разворотом. Тяга с гантелями. Разведение рук с гантелями. Жим гантелей вверх. Растяжка.
Тема 3.2 Развитие мышц спины	<b>Занятия семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Подтягивания. Тяга вертикального блока. Тяга штанги в наклоне. Тяга гантели одной рукой. Тяги на горизонтальном блоке к поясу. Поллувер на блоке.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 3.3 Развитие мышц ног	<b>Занятия семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Приседания с широкой и узкой постановкой <b>ног</b> , отягощениями, на одной ноге Выпады вперед, назад, в стороны, на месте, динамичные и с отягощениями. Махи и отведения стоя и лежа. Статические выпады и приседания. Круговые движения ногой, коленом, стопой.
Тема 3.4. Развитие шейных мышц	<b>Занятия семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Стойка на голове. Плавные движения вперед, назад в упоре на голове. Экстензии с головной лямкой. Экстензии с сопротивлением. растяжка Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Какие упражнения способствуют развитию икроножных мышц 2.Как правильно восстанавливаться после сильной нагрузки 3.Упражнения на верхний плечевой пояс 4.Как растягивать мышцы шеи
Тема 3.5. Развитие мышц пресса	<b>Занятия семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Боковая планка. Боковые скручивания. Косые скручивания. Планка. Ножницы. Повороты туловищем. Обратные скручивания. Стрит-ап. Твист. Растяжка.
Тема 3.6. Комплексы упражнений	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Комплексы упражнений на все группы мышц. Скручивания на наклонной скамье. Подъем ног в упоре. Тяга становая со штангой. Наклоны со штангой на плечах. Классический жим штанги лежа. Разводы с гантелями лежа. Тяга штанги в наклоне обратным хватом. Тяга за голову с верхнего блока. Растяжка.
Тема 3.7 Восстановительные процедуры при ОФП	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Упражнения на растяжку. Массаж. Вис на турнике для растяжки спины. Так же при усиленных тренировках по общей физической подготовке применяют такие виды восстановительных процедур как сауна, холодные ванны, СПА.
<b>Раздел 4. Развитие физических качеств</b>		
Тема 4.1 Развитие выносливости	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Бег 5000 метров. Прыжки на скакалке. Приседания. Прыжки на месте. Прыжки в бок. Прыжки из приседа. Берпи. Растяжка.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 4.2 Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Разминка. Кроссфит: Запрыгивания на тумбу. Бёрпи. Скручивания. Смена ног в прыжке из выпада. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки на носочках. Отжимания с хлопком или подпрыгиванием. Прыжки боком через препятствие. Растяжка.
Тема 4.3 Развитие ловкости	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Ловля мяча с кувырком. Отжимания с хлопком. Челночный бег с перекладыванием предметов (мячей). Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре). Растяжка.
Тема 4.4. Развитие координационных способностей.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Координационная лестница. Кувырки вперед, кувырки назад. Боковые кувырки. Приседания на одной ноге. Ловля мяча. Ходьба по скамье. Передвижения с закрытыми глазами. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Что такое скорость 2.Нужна ли выносливость в спорте 3.Упражнения на координацию
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<i>по сумме текущего контроля</i>
<b>4 семестр</b>		
<b>Раздел 5. Совершенствование действий из различных ситуаций.</b>		
Тема 5.1 Совершенствование передачи мяча	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Разминка. Имитация ведения мяча. Ведения мяча с передачей партнеру. Передача мяча с помехами. Передача мяча при атаке. Борьба за мяч. Варианты передачи мяча при защите. Растяжка.
Тема 5.2 Совершенствование приема мяча	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отработка приема мяча. Отработка приема мяча в закрытом положении. Отработка приема мяча в передвижении. Борьба за мяч. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Виды приема мяча 2.Передвижения для приема мяча 3.Виды ударов по мячу около зоны

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 5.3 Основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отработка забора мяча около линии. Борьба за мяч. Отработка обороны. Отработка поиска позиций для приема мяча. Отработка диагональной подстраховки. Отвлекающие маневры при пробитии свободного удара. Растяжка.
Тема 5.4 Вратарская защита	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отработка защиты вратаря. Защита ворот стенкой. Защита отбивом. Опережающее защитное действие. Оценка эффективности защитного действия. Имитация удара по воротам во время игры, для совершенствования отработки защиты. Растяжка.
Тема 5.5 Элементы техники удара по мячу внутренней стороной стопы	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отработка предварительной фазы удара. Отработка подготовительной фазы удара. Отработка рабочей фазы удара. Отработка завершающей фазы удара. Прямой и резаный удары по мячу.
Тема 5.6 Опасные положения	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Разбор опасных положений. Отработка выходов из опасного положения. Виды опасных положений. Последствия нахождения в опасном положении.. Растяжка.
Тема 5.7 Совершенствование действий в защите	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. ОРУ на месте. Подводящие упражнения. Совершенствование тактических действий в защите. Двусторонняя игра 3 на 3, с нейтральным игроком. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Виды защит в футболе. 2.Для чего в футболе во время тренировочного процесса проводится двусторонняя игра 3 на 3. 3.Виды опасных положений
<b>Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>		
Тема 6.1 Применение упражнений СФП в начале тренировки	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (12 ак.ч.)	Разминка. ОРУ на месте. Объяснение отличия СФП от ОФП. Комплекс упражнений СФП применяемый в начале тренировки в футболе. Спурт, челночный бег, отжимания с хлопком, броски набивного мяча ногой на дальность, набивание мяча на месте, вбрасывание мяча на дальность, ловля набивных мячей направляемых с разных сторон. Растяжка.
Тема 6.2 Комплекс упражнений СФП на	<b>Занятие семинарского типа</b>	Разминка. ОРУ на месте. Разбивание по парам. Выполнение комплекса упражнений СФП на скорость. 1.Броски набивного мяча одной рукой. 2.Вбрасывания набивного

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
скорость	<p align="center"><b>типа</b> (Практическое занятие) (8 ак.ч.)</p>	<p>мяча. 3.Рванный бег с изменением направления. 4. Выпрыгивание из низкого приседа. 5.Челночный бег. 6. Берпи. 7. Скакалка. На каждую локацию даётся 30 секунд. Задания нужно выполнять как можно быстрее. Растяжка.</p>
Тема 6.3 Измерение показателей СФП	<p align="center"><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (10 ак.ч.)</p>	<p>Разминка. ОРУ на месте. Разбивание по парам. Измерение количества повторений при выполнении комплекса упражнений. Анализ. Измерение комплекса упражнений через 4 занятия. Сравнение улучшения результатов. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.На что влияет специальная физическая подготовка 2.Виды упражнений по СФП</p>
Тема 6.4 Работа на лестнице как комплекс СФП	<p align="center"><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (10 ак.ч.)</p>	<p>Разминка. Обучение работе на координационной лестнице. Бег на лестнице, зашагивая обеими ногами в каждую клетку. Прыжки двумя ногами в каждую клетку. Бег спиной на лестнице зашагивая обеими ногами в каждую клетку. Боковой бег. Спортивное танго. Растяжка.</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<i>по сумме текущего контроля</i>
<b>5 семестр</b>		
<b>Раздел 7. Физические нагрузки в футболе</b>		
Тема 7.1 Аэробная физическая нагрузка	<p align="center"><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Разминка. Бег. Комплекс упражнений ОФП. Перемещения по полю. Растяжка. Прыжки на скакалке. Степ. Растяжка.</p>
Тема 7.2 Анаэробная физическая нагрузка	<p align="center"><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Разминка. Спринтерский бег. Подтягивания. Приседания со штангой. Упражнения на гибкость. Жим лежа. Упражнения с гантелями. Растяжка..</p>
Тема 7.3 Интервальная физическая нагрузка	<p align="center"><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Разминка. Прыжки на месте. Присед у стены. Отжимания. Скручивания. Зашагивания на возвышенность. Приседания. Отжимания от скамьи на трицепс. Планка. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выпады. Отжимания с поворотами. Боковая планка. Растяжка.</p>



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 7.4 Работа над ошибками во время игры	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (8 ак.ч.)	Разминка. Показ основных ошибок во время игры. Проработка ошибок. Растяжка.
Тема 7.5 Тренировочный процесс после перенесенных заболеваний	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Применение аэробных нагрузок в умеренном режиме. Потребление большого количества жидкости. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Продолжительность тренировки после болезни 2. Чем опасно переутомление 3.Какой вид физической нагрузки может применяться длительное время
Тема 7.6. Учебно-тренировочные игры	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (8 ак.ч.)	Разминка. Проведение двусторонней игры 3 на 3, с нейтральным игроком. Проведение игры между основным и запасным составами. Разбор ошибок. Растяжка.
<b>Раздел 8. Растяжка как профилактика травматизма в тренировочном процессе</b>		
Тема 8.1 Упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Вытяжение рук вверх с ладонями в замке. Разведение рук в стороны. Растяжка трицепса. Вытягивание руки за головой в сторону. Складывание рук за спиной. Руки в замок за спиной. Вытяжение прямых рук за спиной. Растяжение мышц сидя руки за спиной. Поза щенка.
Тема 8.2 Упражнения на растяжку ног	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Боковые выпады. Выпады вперед. Поза лягушки. Поза бабочки. Растяжка стоя на одном колене. Наклоны вперед ноги врозь, ноги вместе. Поза лотоса. Канат, шпагат.
Тема 8.3 Растяжка для спины	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Наклоны вбок, вперед, назад прогнувшись. Поза дерева. Поза кошки. Наклоны с опорой на стену. Мельница. Поза вытяжения.
Тема 8.4 Комплексы на растяжку в конце	<b>Занятие семинарского типа</b>	Упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса, упражнения на растяжку ног, спины. Медитация.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
тренировочного процесса	(Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Важность упражнений на растяжку 2.Комплекс упражнений на растяжку спины 3.Комплекс упражнений на растяжку для ног
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<i>по сумме текущего контроля</i>
<b>6 семестр</b>		
<b>Раздел 9. Совершенствование в футболе</b>		
Тема 9.1 Совершенствование ударов по мячу	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (2 ак.ч.)	Разминка. Совершенствование удара с земли. Совершенствование ударов с лета. Совершенствование ударов по неподвижному мячу. Совершенствование ударов по катящемуся мячу. Растяжка.
Тема 9.2 Совершенствование групповых тактик	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) ( 4 ак.ч.)	Разминка. Отбор мяча посредством согласованных действий. Взаимодействие 2-3 и более игроков без «противника», с противником. Растяжка.
Тема 9.3 Совершенствование защитных действий	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Перехват мяча, посланного сопернику. Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Взаимная страховка. Скрещивание и пропуски мяча. Растяжка.
Тема 9.4 Совершенствование позиций в игре	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Форвард. Оттянутый нападающий. Вингер. Полусредний нападающий. Центральный опорный полузащитник. Центральный полузащитник. Центральный атакующий полузащитник. Фланговый полузащитник. Центральный защитник. Свободный защитник (либеро). Фланговый защитник. Вратарь. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Виды защиты в футболе 2.Позиции игроков 3.Групповые тактики в футболе
Тема 9.5 Передвижения на поле	<b>Занятие семинарского типа</b>	Разминка. Бег и его виды: классический, спиной, приставной Остановки футболиста: выпадом ноги, прыжковые

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	(Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Повороты корпуса: движение на опорной ноге, переступы, прыжковые Прыжки: толчковые с использованием двух, либо одной ноги. Растяжка.
Тема 9.6 Углубленное разучивание	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Ведение мяча и нападение с применением различных передвижений, ударами, защитой. Заминка. Растяжка.
Тема 9.7 Передача пасом головы	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Прием навесом на голову. Передача навесом. Применение передачи во время игры. Направление навесом на голову в ворота. Растяжка.
<b>Раздел 10. Совершенствование штрафных и угловых ударов</b>		
Тема 10.1 Совершенствование углового удара	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Разминка. Поперечные передачи с углового удара. Крученые передачи с углового удара. Растяжка.
Тема 10.2 Совершенствование одиннадцати метрового удара (пенальти)	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Выбор угла. Разбег. Правильный удар. Добивание мяча. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Правила футбола 2. Виды штрафных ударов 3.Виды тактической подготовки
10.3 Вбрасывание мяча из-за боковой линии	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Подводящие упражнения. Вбрасывание мяча во время аута с места, с разбега. Двусторонняя игра 3 на 3. Растяжка.
10.4 Свободный удар.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Короткий свободный удар скатом, пасом. Длинный свободный удар в пас с подъемом и без подъема мяча. Растяжка.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<i>по сумме текущего контроля</i>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495360>
3. Спортивная метрология : учебник для высшего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491522>
4. Анатомия для студентов физкультурных вузов : учебник и практикум для высшего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491342>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для высшего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>
2. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для высшего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>
3. Психология личности спортсмена : учебное пособие для высшего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495735>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru);
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru>
- История Олимпийских игр <https://www.olympichistory.info>
- Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования: Универсальный спортивный зал

Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;

Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;

Напольное покрытие с разметками:

баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис Гимнастические лестницы

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной

аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит

экономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», Б1.В.04.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций (демонстрация слайдов или учебных фильмов), дискуссий, разбор и анализ конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## 12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»,  
Б1.В.04.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3. Демонстрирует профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.	Знать: – теорию и методику современных видов физкультурно-спортивной деятельности – инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности популярные в молодёжной среде Уметь: – применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивать эффективность	<i>опрос, зачет</i>



Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		технологий совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности Иметь опыт: – обучения на практике инновационными технологиями совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивать уровень сформированности профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности	
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:  – основные технологии PR в системе пропаганды актуальных трендов здорового образа жизни  – инновационные (нетрадиционные) оздоровительные технологии и физкультурные виды деятельности популярные в молодежной среде  Уметь:  – проводить PR-мероприятия по пропаганде здорового образа жизни  – оценивать эффекты</p>	<p><i>опрос, зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>(социальный, соматический, духовно-нравственный) от здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработки на практике и участия в PR мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни</li> <li>– оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-нравственному эффектам</li> </ul>	
	<p>УК-7.3. Планирует свое учебное и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>Знать: - основы организации здорового образа жизни;</p> <p>Уметь: - организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни.</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать методы физического воспитания для укрепления</li> </ul>	<p><i>опрос, зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		здоровья и хорошего уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Зачет - 2 семестр

##### Перечень вопросов:

1. Футбол место в системе физического воспитания.
2. Возникновение и развитие футбола в мире.
3. Совершенствование футбола в ходе эволюции.
4. Развитие футбола в 20-м столетии.
5. Развитие футбола в СССР.
6. Разновидности, причины возникновения и меры предупреждения травм в футболе.
7. Первая медицинская помощь при спортивных травмах.
8. Методы спортивной тренировки в футболе.
9. Техническая подготовка.
10. Характеристика техники передвижений в футболе.
11. Специальная техническая подготовка. Особенности формирования специальных технических навыков и умений.
12. Характеристика защиты в футболе.
13. Тактическая подготовка.
14. Система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики в футболе.
15. Характеристика статических тренировок в футболе.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

**Зачет - 3 семестр****Перечень вопросов:**

1. Взаимосвязь техники и тактики в футболе.
2. Общая физическая подготовка (развитие ловкости, скорости, силы, взрывной силы и т.д.).
3. Специальная физическая подготовка.
4. Вспомогательная физическая подготовка.
5. Психологическая подготовка футболиста и ее значение.
6. Система спортивных соревнований. Организация. Положение о соревнованиях. Проведение. Оборудование мест соревнований.
7. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий в футболе.
8. Теоретическая подготовка в футболе.
9. Построение тренировочного занятия. Динамика функциональной активности в процессе тренировочного занятия.
10. Построение тренировочного микроцикла (недельного), типы микроциклов.
11. Структура многолетней подготовки в футболе. Этапы подготовки.
12. Характеристика педагогической профессии.
13. Характеристика профессиональной деятельности, требования к специалисту по физической культуре и спорту.
14. Футбол в системе физического воспитания (задачи, место в системе физического воспитания, прикладное значение).
15. Классификация, систематика и терминология.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

**Зачет - 4 семестр****Перечень вопросов:**

1. Классификация техники футбола.
2. Классификация упражнений в футболе.
3. Классификация спортсменов по возрасту и позициям.
4. Знаменитые футбольные клубы.
5. Достижения российских и советских спортсменов-футболистов.
6. Организация и проведение соревнований по футболу.
7. Характеристика типов соревнований.

8. Положение о соревнованиях. Основные пункты и их содержание.
9. Организация, проводящая соревнования. Ее функции.
10. Характер и способы проведения соревнований.
11. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
22. Права и обязанности главного судьи соревнований.
13. Спортивная база проведения соревнований.
14. Участники соревнований, их права и обязанности.
15. Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований (состав, план работы).

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

**Зачет - 5 семестр**

**Перечень вопросов:**

1. Правила соревнований, основные пункты и их содержание.
2. Календарный план проведения соревнований.
3. План работы главной судейской коллегии.
4. Регламент проведения парада открытия и закрытия спортивных мероприятий.
5. Оформление мест подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.
6. Источники финансирования подготовки и проведения соревнований.
7. Формирование доходной части сметы на проведение соревнований.
8. Составление расходной части сметы на участие в соревнованиях.
9. Организация судейских семинаров по футболу.
10. Поле для игры в мини – футболе и футболе.
11. Мяч для игры в мини – футболе и футболе.
12. Техника падения. Страховка. Самостраховка
13. Тактические приемы в футболе
14. Этапы обучения в футболе
15. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

**Зачет - 6 семестр**

**Перечень вопросов:**

1. Методика начального разучивания двигательного действия.

2. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
3. Методика результирующей отработки двигательного действия.
4. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
5. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок в процессе обучения двигательному действию.
6. Воспитание морально-волевых качеств личности в футболе
7. Общая и специальная «разминка» в футболе
8. Единство планирования и контроля процесса в футболе
9. Тенденции развития современного спорта в мире
10. Классификация основных средств подготовки спортсмена
11. Основные внутренировочные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсмена
12. Спортивный отбор и спортивная ориентация
13. Анализ специфики спорта высших достижений
14. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий в футболе
15. Определение гибкости и основных ее проявлений. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

**ОПРОС**

**Тема 1.1.** История и особенности футбола:

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Развитие футбола с древнейших времён до наших дней.

**Тема 1.7.** Методика обучения тактики в футболе:

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Виды тактической подготовки
2. Задачи тактической подготовки
3. Использование знаний тактической подготовки в футболе

**Тема 3.4.** Развитие шейных мышц:

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Какие упражнения способствуют развитию икроножных мышц
2. Как правильно восстанавливаться после сильной нагрузки
3. Упражнения на верхний плечевой пояс
4. Как растягивать мышцы шеи

**Тема 4.4.** Развитие координационных способностей:

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Что такое скорость

2.Нужна ли выносливость в спорте

3.Упражнения на координацию

**Тема 5.2.** Совершенствование приема мяча

Проведение опроса в форме дискуссии:

1.Виды приема мяча

2.Передвижения для приема мяча

3.Виды ударов по мячу около зоны

**Тема 5.7.** Совершенствование действий в защите

Проведение опроса в форме дискуссии:

1.Виды защит в футболе.

2.Для чего в футболе во время тренировочного процесса проводится двусторонняя игра 3 на 3.

3.Виды опасных положений

**Тема 6.3.** Измерение показателей СФП

Проведение опроса в форме дискуссии:

1.На что влияет специальная физическая подготовка

2.Виды упражнений по СФП

**Тема 7.5** Тренировочный процесс после перенесенных заболеваний

Проведение опроса в форме дискуссии:

1.Продолжительность тренировки после болезни

2. Чем опасно переутомление

3.Какой вид физической нагрузки может применяться длительное время

**Тема 8.4** Комплексы на растяжку в конце тренировочного процесса

Проведение опроса в форме дискуссии:

1.Важность упражнений на растяжку

2.Комплекс упражнений на растяжку спины

3.Комплекс упражнений на растяжку для ног

**Тема 9.4** Совершенствование позиций в игре

Проведение опроса в форме дискуссии:

1.Виды защиты в футболе

2.Позиции игроков

3.Групповые тактики в футболе

**Тема 10.2** Совершенствование одиннадцати метрового удара (пенальти)

Проведение опроса в форме дискуссии:

1.Правила футбола

2. Виды штрафных ударов

3.Виды тактической подготовки

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы

	менее 50%
--	-----------