

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:30
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2022</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1-6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Рябов А.А., ст.преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам;

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168

1.1	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах	54	54	54	54	54	58	328

4 Фонд оценочных средств:

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
1	Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом
	<i>Тема. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.</i>
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия по ОФП.</i>
	<i>Тема. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>
1.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5. Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых. Выполнение комплексов упражнений.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</i>
1.3	<i>Тема. Развитие ловкости и координации движений</i>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8.</i> Средства, методы развития координационных качеств. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие ловкости</p>
	<i>Тема. Развитие силовых качеств</i>
1.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11</i> . Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс собственно силовых способностей, который вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения», используя неопредельные отягощения.</p>
	<i>Тема. Развитие выносливости</i>
1.5.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14.</i> . Средства и методы развития выносливости. Кроссовый бег, интервальная и круговая тренировка. Практическое выполнение комплексов на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости.</p>
	<i>2 семестр</i>
2	Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся на занятиях по футболу.
	<i>Тема. Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики».</i> <i>Силовая тренировка с собственным весом.</i>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием собственного веса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц груди (4-5 упр)</p>
	<i>Тема. Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики.</i>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20.</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц спины выполняемые на тренажерных устройствах.</p>
	<i>Тема. Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.</i>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений.</p>
	<i>Тема. Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности.</i>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28.</i> Практическое выполнение комплексов упражнений, совершенствование базовой техники и устранение ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности.</p>
	<i>3 семестр</i>
3	Техническая подготовка
	<i>Тема. Техническая подготовка. Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча.</i>
3.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Техника ведения мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, с изменением направления и скоростью перемещения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект заключительной части занятия, включающий игры, которые соответствуют теме занятия. Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</p>
	<i>Тема. Техническая подготовка. Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении.</i>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36.</i> Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой лба по летящему навстречу мячу на месте, с</p>

	разбега, в прыжке толчком одной и двумя ногами. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработка плана-конспекта заключительной части занятия, включающей игры, которые соответствуют теме занятия.
	<i>Тема. Техническая подготовка. Техника приема и передачи мяча.</i>
3.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40.</i> Способы приема и передачи мяча. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы. Техника остановки опускающегося мяча подошвой. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект заключительной части занятия, включающий игры, которые соответствуют теме занятия. Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
	<i>Тема. Техническая подготовка. Обманные движения.</i>
3.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42.</i> Разновидности обманных движений. Применение обманных движений в конкретных игровых ситуациях. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить и продемонстрировать обманные движения.
	<i>4 семестр</i>
4	Тактическая подготовка
	<i>Тема. Тактика нападения и взаимодействия игроков.</i>
4.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.</i> Создание представления как в целом о тактике в избранном виде спорта, так и об изучаемом тактическом действии. Освоение тактических приемов. Разновидности нападения. Особенности игры в нападении. Действия игроков в нападении. Учебная игра с применением отработанных элементов. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
	<i>Тема. Тактика игры в меньшинстве</i>
4.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50.</i> Освоение тактических приемов. Тактика 2-2 в мини-футболе. Тактика 1-2-1 в мини футболе. Плюсы и минусы. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях. Учебная игра с применением отработанных элементов. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
	<i>Тема. Тактика игры в большинстве</i>
4.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.</i> Тактические действия при выходе 4 в 3 игрока. Тактические действия при выходе 3 в 2 игрока.. Обучение тактическим действиям в условиях близких к игровым (в усложненных условиях). Закрепление тактических навыков в процессе игры, приближенной к соревновательной деятельности. Учебная игра с применением отработанных элементов. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
	<i>Тема. Розыгрыши «стандартов»</i>
4.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.</i> Отработка введения мяча из-за боковой линии вблизи ворот соперника. Отработка розыгрыша угловых. Отработка розыгрыша штрафных ударов вблизи ворот соперника. Учебная игра с применением отработанных элементов. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать игры, направленные на совершенствование владения мячом.
	<i>5 семестр</i>
5	Специальная физическая подготовка футболиста
	<i>Тема. Упражнения для развития быстроты</i>
5.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-60.</i> Упражнения для развития быстроты: <ul style="list-style-type: none"> • повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) • медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях • бег с изменением направления (до 180 градусов) • эстафетный бег • бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. • «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. • бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки • бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами • бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на

	<p>бег спиной вперед)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ускорения и рывки с мячом (до 30 м) • обводка препятствий на скорость • рывки к мячу с последующим ударом по воротам • выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений для развития быстроты</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Упражнения для развития ловкости</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 61-64.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой • то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов • прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами • прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте • кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля) удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой • ведение мяча головой • парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений для развития ловкости</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Упражнения для развития специальной выносливости</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 65-68</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Переменный и повторный бег с ведением мяча. • Двусторонние игры (для старшей группы). • Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. • Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. • Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составьте комплекс упражнений для развития выносливости</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Круговая тренировка</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 69-70.</i></p> <p>Круговая тренировка в совершенствовании выносливости Круговая тренировка в совершенствовании силы Круговая тренировка в совершенствовании ловкости и координации Круговая тренировка в развитии гибкости.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> составить комплексы силовых упражнений различной направленности</p>
<i>6 семестр</i>	
6	Индивидуальные действия футболиста
6.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Индивидуальные действия в защите</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 71-73.</i> Выбор правильной позиции в защите. Как оценить ситуацию. Принятие верных решений в защите. Выбор метода отбора мяча.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</p>
6.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Индивидуальные действия в нападении</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 74-76.</i> Выбор правильной позиции в нападении. Как оценить ситуацию. Принятие верных решений в нападении. Действия игрока без мяча.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</p>
6.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Контроль мяча в сложных ситуациях</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 77-79.</i> Совершенствование контроля мяча. Обыгрыш одного и двоих игроков. Ведение мяча с резким изменением направления.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать 5 упражнений на совершенствование контроля мяча.</p>
6.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Игра в 5 полевых игроков</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 80-82.</i> Плюсы и минусы игры в 5 полевых игроков. Тактика игры в 5 полевых игроков. Ошибки при игре в 5 полевых игроков. Учебная игра в 5</p>

	полевых игроков. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
6.5	<i>Тема. Взаимодействие игроков на площадке</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 83- 84.</i> Особенности взаимодействия игроков на площадке. Важные моменты взаимодействия игроков в защите и в нападении.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать игры на взаимодействие друг с другом.

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
<i>1 семестр</i>	
1	Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. <i>Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета..</i> Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия по ОФП.
1.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых. Выполнение комплексов упражнений. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.
1.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств. Выполнение комплексов упражнений. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие ловкости
1.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11</i> Развитие силовых качеств. Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс собственно силовых способностей, который вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения», используя непредельные отягощения.
1.5.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14.</i> Развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Кроссовый бег, интервальная и круговая тренировка. Практическое выполнение комплексов на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей). <i>Самостоятельная работа.</i> В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости.
<i>2 семестр</i>	
2	Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом
2.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики». Силовая тренировка с собственным весом.

	<p>Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием собственного веса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц груди (4-5 упр)</p>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20.</i> Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики.</p> <p>Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения.</p> <p>Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).</p> <p>Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц спины выполняемые на тренажерных устройствах.</p>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.</p> <p>Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений.</p>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28.</i> Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности.</p> <p>Практическое выполнение комплексов упражнений, совершенствование базовой техники и устранение ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности.</p>
<i>3 семестр</i>	
3	Техническая подготовка
3.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Техническая подготовка. Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча.</p> <p>Техника ведения мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, с изменением направления и скоростью перемещения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект заключительной части занятия, включающий игры, которые соответствуют теме занятия. Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</p>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36.</i> Техническая подготовка. Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении.</p> <p>Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой лба по летящему навстречу мячу на месте, с разбега, в прыжке толчком одной и двумя ногами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка плана-конспекта заключительной части занятия, включающей игры, которые соответствуют теме занятия.</p>
3.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40.</i> Техническая подготовка. Техника приема и передачи мяча.</p> <p>Способы приема и передачи мяча. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы.</p> <p>Техника остановки опускающегося мяча подошвой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект заключительной части занятия, включающий игры, которые соответствуют теме занятия. Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</p>
3.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42.</i> Техническая подготовка. Обманные движения.</p> <p>Разновидности обманных движений. Применение обманных движений в конкретных игровых ситуациях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить и продемонстрировать обманные движения.</p>
<i>4 семестр</i>	
4	Тактическая подготовка
4.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.</i> Тактика нападения и взаимодействия игроков.</p> <p>Создание представления как в целом о тактике в избранном виде спорта, так и об изучаемом тактическом действии. Освоение тактических приемов . Разновидности нападения. Особенности игры в нападении. Действия игроков в нападении. Учебная игра с применением отработанных элементов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</p>
4.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50.</i> Тактика игры в меньшинстве

	Освоение тактических приемов. Тактика 2-2 в мини-футболе. Тактика 1-2-1 в мини футболе. Плюсы и минусы. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях. Учебная игра с применением отработанных элементов. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
4.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.</i> Тактика игры в большинстве Тактические действия при выходе 4 в 3 игрока. Тактические действия при выходе 3 в 2 игрока.. Обучение тактическим действиям в условиях близких к игровым (в усложненных условиях). Закрепление тактических навыков в процессе игры, приближенной к соревновательной деятельности. Учебная игра с применением отработанных элементов. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
4.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.</i> Розыгрыш «стандартов» Отработка введения мяча из-за боковой линии вблизи ворот соперника. Отработка розыгрыша угловых. Отработка розыгрыша штрафных ударов вблизи ворот соперника. Учебная игра с применением отработанных элементов. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать игры, направленные на совершенствование владения мячом.
<i>5 семестр</i>	
5	Специальная физическая подготовка футболиста
5.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-60.</i> Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития быстроты: <ul style="list-style-type: none"> • повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) • медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях • бег с изменением направления (до 180 градусов) • эстафетный бег • бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. • «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. • бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки • бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами • бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед) • ускорения и рывки с мячом (до 30 м) • обводка препятствий на скорость • рывки к мячу с последующим ударом по воротам • выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). <i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений для развития быстроты
5.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61-64</i> Упражнения для развития ловкости. <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой • то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов • прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами • прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте • кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля) • удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой • ведение мяча головой • парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие <i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений для развития ловкости
5.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 65-68</i> Упражнения для развития специальной выносливости <ul style="list-style-type: none"> • Переменный и повторный бег с ведением мяча. • Двусторонние игры (для старшей группы). • Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. • Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. • Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в

	течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составьте комплекс упражнений для развития выносливости
5.4	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 69-70.</i> Круговая тренировка Круговая тренировка в совершенствовании выносливости Круговая тренировка в совершенствовании силы Круговая тренировка в совершенствовании ловкости и координации Круговая тренировка в развитии гибкости.
	<i>Самостоятельная работа:</i> составить комплексы силовых упражнений различной направленности
<i>6 семестр</i>	
6	Индивидуальные действия футболиста
6.1	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 71-73.</i> Индивидуальные действия в защите Выбор правильной позиции в защите. Как оценить ситуацию. Принятие верных решений в защите. Выбор метода отбора мяча.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
6.2	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 74-76</i> Индивидуальные действия в нападении Выбор правильной позиции в нападении. Как оценить ситуацию. Принятие верных решений в нападении. Действия игрока без мяча.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
6.3	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 77-79</i> Контроль мяча в сложных ситуациях. Совершенствование контроля мяча. Обыгрыш одного и двоих игроков. Ведение мяча с резким изменением направления.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать 5 упражнений на совершенствование контроля мяча.
6.4	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 80-82</i> Игра в 5 полевых игроков Плюсы и минусы игры в 5 полевых игроков. Тактика игры в 5 полевых игроков. Ошибки при игре в 5 полевых игроков. Учебная игра в 5 полевых игроков.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
6.5	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 83- 84.</i> Взаимодействие игроков на площадке. Особенности взаимодействия игроков на площадке. Важные моменты взаимодействия игроков в защите и в нападении.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать игры на взаимодействие друг с другом.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20046>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> .— ЭБС «IPRbooks»

6.1.2 Дополнительная литература

3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 656 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83625.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
Зал ритмики и фитнеса № 138 г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велозоргометр,

	ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.
Спортивный зал № 319-а г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.
Универсальный спортивный зал №6 г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.