Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.11.2026 08:33:07
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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 УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.
_____
«29» октября 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол) (Б1.О.45)

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки** | *39.03.03 Организация работы с молодежью* |
| **Направленность (профиль) программы бакалавриата** | *«Координатор молодежных инициатив в образовании и спорте»* |
| **Квалификация выпускника** | *бакалавр* |
| **Год начала подготовки (по учебному плану)** | *2027* |
| **Форма обучения, семестр** | *очная: 1-6 семестры* |
| **Трудоёмкость по рабочему учебному плану** | *зачётных единиц:*<br>*часов: 328* |
| **Промежуточная аттестация** | *зачет* |

Разработчик рабочей программы:
_____
Рябов А.А.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД
Протокол от «06» октября 2026 г. №2.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «20» октября 2026 г. №2.

Чайковский 2026

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и 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-ценностное отношение 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 отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение 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 следующих компетенций 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.<br>**УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.<br>**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

| № | *Виды учебной работы* | *Трудоемкость в часах* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 семестр* | *2 семестр* | *3 семестр* | *4 семестр* | *5 семестр* | *6 семестр* | *Всего* |
| 1 | Контактная работа | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 168 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| 1 семестр | | | | | | |
| **1** | **Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом** | **0** | **28** | **0** | **26** | **54** |
| 1.1 | Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| 1.2 | Развитие скоростно-силовых качеств | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| 1.3 | Развитие ловкости и координации движений | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| 1.4 | Развитие силовых качеств | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| 1.5 | Развитие выносливости | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| | Итого за 1 семестр | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| 2 семестр | | | | | | |
| **2** | **Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом** | **0** | **28** | **0** | **26** | **54** |
| 2.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики». Силовая тренировка с собственным весом | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| 2.2 | Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| 2.3 | Методика проведения занятий по атлетической гимнастике | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| 2.4 | Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности | 0 | 10 | 0 | 8 | 18 |
| | Итого за 2 семестр | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| 3 семестр | | | | | | |
| **3** | **Раздел Техническая подготовка** | **0** | **28** | **0** | **26** | **54** |
| 3.1 | Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 3.2 | Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 3.3 | Техника приема и передачи мяча | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 3.4 | Обманные движения | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Итого за 3 семестр | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| | 4 семестр | | | | | |
| **4** | **Раздел Тактическая подготовка** | **0** | **28** | **0** | **26** | **54** |
| 4.1 | Тактика нападения и взаимодействия игроков | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 4.2 | Тактика игры в меньшинстве | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 4.3 | Тактика игры в большинстве | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 4.4 | Розыгрыш «стандартов» | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| | Итого за 4 семестр | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| | 5 семестр | | | | | |
| **5** | **Раздел Специальная физическая подготовка футболиста** | **0** | **28** | **0** | **26** | **54** |
| 5.1 | Упражнения для развития быстроты | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 5.2 | Упражнения для развития ловкости | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 5.3 | Упражнения для развития специальной выносливости | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 5.4 | Круговая тренировка | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| | Итого за 5 семестр | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| | 6 семестр | | | | | |
| **6** | **Раздел Индивидуальные действия футболиста** | **0** | **28** | **0** | **30** | **58** |
| 6.1 | Индивидуальные действия в защите | 0 | 6 | 0 | 5 | 11 |
| 6.2 | Индивидуальные действия в нападении | 0 | 6 | 0 | 5 | 11 |
| 6.3 | Контроль мяча в сложных ситуациях | 0 | 6 | 0 | 5 | 11 |
| 6.4 | Игра в пять полевых игроков | 0 | 6 | 0 | 5 | 11 |
| 6.5 | Взаимодействие игроков на площадке | 0 | 4 | 0 | 10 | 14 |
| | Итого за 6 семестр | 0 | 28 | 0 | 30 | 58 |
| | Итого: | 0 | 168 | 0 | 160 | 328 |

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

| *№ раздела, темы* | *Содержание* |
|---|---|
| | *1 семестр* |
| **1** | **Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом** |
| 1.1 | *Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета* |
| | *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. |
| | *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. |
| 1.2 | *Тема Развитие скоростно-силовых качеств* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.* Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комплексов упражнений. |
| | *Самостоятельная работа.* Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1.3 | *Тема Развитие ловкости и координации движений* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8.* Средства, методы развития координационных качеств. Выполнение комплексов упражнений. |
| | *Самостоятельная работа.* Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие ловкости. |
| 1.4 | *Тема Развитие силовых качеств* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11*. Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением. |
| | *Самостоятельная работа.* 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 | *Тема Развитие выносливости* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14.* Средства и методы развития выносливости. Кроссовый бег, интервальная и круговая тренировка. Практическое выполнение комплексов на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей). |
| | *Самостоятельная работа.* В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости. |
| *2 семестр* | |
| **2** | **Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом** |
| 2.1 | *Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики».*<br>*Силовая тренировка с собственным весом* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.* Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием собственного веса. |
| | *Самостоятельная работа.* Подобрать упражнения для укрепления мышц груди (4-5 упр.). |
| 2.2 | *Тема Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20.* 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. |
| | *Самостоятельная работа.* Подобрать упражнения для укрепления мышц спины, выполняемые на тренажерных устройствах. |

| | |
|---|---|
| 2.3 | *Тема Методика проведения занятий по атлетической гимнастике* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.* Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений. |
| | *Самостоятельная работа.* Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. |
| 2.4 | *Тема Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28.* Практическое выполнение комплексов упражнений, совершенствование базовой техники и устранение ошибок. |
| | *Самостоятельная работа.* Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности. |
| | *3 семестр* |
| **3** | **Раздел Техническая подготовка** |
| 3.1 | *Тема Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.* Техника ведения мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, с изменением направления и скоростью перемещения. |
| | *Самостоятельная работа.* 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. |
| 3.2 | *Тема Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36.* 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. |
| | *Самостоятельная работа.* Разработка плана-конспекта заключительной части занятия, включающей игры, которые соответствуют теме занятия. |
| 3.3 | *Тема Техника приема и передачи мяча* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40.* Способы приема и передачи мяча. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы. Техника остановки опускающегося мяча подошвой. |
| | *Самостоятельная работа.* 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. |
| 3.4 | *Тема Обманные движения* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42.* Разновидности обманных движений. Применение обманных движений в конкретных игровых ситуациях. |
| | *Самостоятельная работа.* Подготовить и продемонстрировать обманные движения. |
| | *4 семестр* |
| **4** | **Раздел Тактическая подготовка** |
| 4.1 | *Тема Тактика нападения и взаимодействия игроков* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.* 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. |
| | *Самостоятельная работа.* Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам. |
| 4.2 | *Тема Тактика игры в меньшинстве* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50.* 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. |
| | *Самостоятельная работа.* Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам. |
| 4.3 | *Тема Тактика игры в большинстве* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.* 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. |
| | *Самостоятельная работа.* Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам. |
| 4.4 | *Тема Розыгрыш «стандартов»* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.* 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. |
| | *Самостоятельная работа.* Подобрать игры, направленные на совершенствование владения мячом. |
| | *5 семестр* |
| **5** | **Раздел Специальная физическая подготовка футболиста** |
| 5.1 | *Тема Упражнения для развития быстроты* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-60.* Упражнения для развития быстроты:<br>– 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)<br>– медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях<br>– бег с изменением направления (до 180 градусов)<br>– эстафетный бег<br>– 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.<br>– «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.<br>– бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки<br>– бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами<br>– бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)<br>– ускорения и рывки с мячом (до 30 м)<br>– обводка препятствий на скорость<br>– рывки к мячу с последующим ударом по воротам<br>– выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с |

| | |
|---|---|
| | последующим рывком в сторону и ударом в цель). |
| | *Самостоятельная работа.* Составить комплекс упражнений для развития быстроты. |
| 5.2 | *Тема Упражнения для развития ловкости* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 61-64.* Упражнения для развития ловкости:<br>– прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой<br>– то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов<br>– прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами<br>– прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте<br>– кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)<br>– удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой<br>– ведение мяча головой<br>– парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие. |
| | *Самостоятельная работа.* Составить комплекс упражнений для развития ловкости. |
| 5.3 | *Тема Упражнения для развития специальной выносливости* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 65-68.*<br>– Переменный и повторный бег с ведением мяча.<br>– Двусторонние игры (для старшей группы).<br>– Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.<br>– Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.<br>– 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. |
| | *Самостоятельная работа.* Составить комплекс упражнений для развития выносливости. |
| 5.4 | *Тема Круговая тренировка* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 69-70.*<br>Круговая тренировка в совершенствовании выносливости<br>Круговая тренировка в совершенствовании силы<br>Круговая тренировка в совершенствовании ловкости и координации<br>Круговая тренировка в развитии гибкости. |
| | *Самостоятельная работа.* Составить комплексы силовых упражнений различной направленности |
| | *6 семестр* |
| **6** | **Раздел Индивидуальные действия футболиста** |
| 6.1 | *Тема Индивидуальные действия в защите* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-73.* Выбор правильной позиции в защите. Как оценить ситуацию. Принятие верных решений в защите. Выбор метода отбора мяча. |
| | *Самостоятельная работа.* Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам. |
| 6.2 | *Тема Индивидуальные действия в нападении* |

| | |
|---|---|
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 74-76.* Выбор правильной позиции в нападении. Как оценить ситуацию. Принятие верных решений в нападении. Действия игрока без мяча. |
| | *Самостоятельная работа.* Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам. |
| 6.3 | *Тема Контроль мяча в сложных ситуациях* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 77-79.* Совершенствование контроля мяча. Обыгрыш одного и двоих игроков. Ведение мяча с резким изменением направления. |
| | *Самостоятельная работа.* Подобрать 5 упражнений на совершенствование контроля мяча. |
| 6.4 | *Тема Игра в 5 полевых игроков* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 80-82.* 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. |
| | *Самостоятельная работа.* Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам. |
| 6.5 | *Тема Взаимодействие игроков на площадке* |
| | *Занятия семинарского типа (практические занятия) 83-84.* Особенности взаимодействия игроков на площадке. Важные моменты взаимодействия игроков в защите и в нападении. |
| | *Самостоятельная работа.* Подобрать игры на взаимодействие друг с другом. |

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература


1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/142107.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/126641.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.] ; под редакцией В. П. Губа. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-8-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/74304.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей


#### 6.1.2 Дополнительная литература


4. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140457.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-

93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/119191.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/70821.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| *№ п.п.* | *Наименование программного продукта* |
|---|---|
| *Лицензионное программное обеспечение* | |
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 12 |
| 2 | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 3 | VideoStudio Pro X4 License (1 – 10) |
| 4 | Astra Linux Special Edition |
| 5 | СПС Гарант |
| 6 | MOODL |
| *Свободно распространяемое программное обеспечение* | |
| 7 | Яндекс Браузер |
| 8 | Kinovea |
| 9 | STDUViewer |
| 10 | MAX |
| 11 | VLC |
| 12 | PDF 24 |

#### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| *№ п.п.* | *Электронно-библиотечные системы* | *Ссылка на ресурс* |
|---|---|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система «IPR SMART» | https://www.iprbookshop.ru/ |
| 3. | Информационно-правовой портал «Гарант» | https://www.garant.ru/ |
| 4. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |

**7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

| *Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся* | *Оборудование и технические средства обучения* |
|---|---|
| аудитория № 207<br>помещение для самостоятельной работы обучающихся<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>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<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: магнитофон;<br>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллептические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые. |
| Спортивный зал № 319-а<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;<br>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<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Кабалевского,<br>д. 27/1. | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;<br>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола. |