

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

В.В. Гошуляк

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Э.О.ДВ.01.09 ФУТБОЛ

Направление подготовки: **42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения - **очная**

Пенза, 2019

1. Цели освоения дисциплин

Целями освоения дисциплины «Футбол» являются приобретение обучающимися знаний и умений по формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплин в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Э.О.ДВ.01.09 «Футбол» относится к блоку (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту) дисциплин подготовки студентов по направлению 42.03.01 Реклама и связи с общественностью.

Изучение данных дисциплин базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности. Освоение дисциплины «Футбол» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Уметь: планировать и проводить занятия по физической культуре и спорту с использованием здоровьесберегающих технологий. Владеть: принципами построения занятия по физической культуре и спорту.
		УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеть: физическими качествами достаточными для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.
		УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Уметь: методически грамотно планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности.

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4.2. Содержание дисциплины

I семестр

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано, по крайней мере, в начале занятия. Не целесообразно упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня. Для занятий утренней гимнастикой предпочтительнее одежда из натуральных материалов (например, из хлопковых тканей), которые не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи и обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом, способствуя его согреванию после сна. Кроме того, одежда для занятий должна быть свободной, удобной, легкой, не стесняющей движения. Если занятие проходит на улице, аналогичные требования предъявляются и к обуви. При занятии в помещении на теплом чистом полу, обувь можно не надевать. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья, перед тем как начать занятия зарядкой, следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

2. Учебно-тренировочные занятия

Правила техники безопасности и пожарной безопасности, правила поведения на занятиях по футболу. Содержание игры. Характеристика футбола как вида спорта и как эффективного средства физического воспитания. Влияние футбола на развитие двигательного потенциала и изменение морфо-функциональных показателей организма занимающихся.

Техника нападения. Обучение техники передвижений. Ходьба. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, рывки. Прыжки: толчком одной и двумя; вперед, вверх, в сторону. Остановки: прыжком и выпадом. Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге; на месте, в движении. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике. Обучение техники владения мячом. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; внутренней частью подъема, средней частью подъема; внешней частью подъема; носком, пяткой, подошвой. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему мячу. Удары, с места, в движении, в прыжке, в падении. Прием (остановки) мяча. Остановки ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы, голенью. Остановки туловищем: грудью, животом. Прием катящихся, опускающихся, летящих мячей. Ведение мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение по прямой, дугами, с изменением скорости, направления движения

Техника защиты. Обучение техники стоек и перемещений. Ходьба. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, рывки. Прыжки: толчком одной и двумя; вперед, вверх, в сторону. Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге; на месте, в движении. Обучение отбору мяча. Накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие скоростной выносливости в беге на короткие дистанции и мощности отталкивания при старте и прыжке. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие аэробных возможностей. Воспитание выносливости.

Подвижные игры: «Перемена мест», «Третий лишний», «Охота на зайцев», «Снайперы», «Защита укрепления», «Передача мячей по кругу», «Ловцы игрока без мяча», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «День и ночь», «Сумей догнать», «Вперед - назад».

Учебная игра.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке.

II Семестр

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1 Подвижная игра.

Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность занимающихся, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции участвующего на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. В игре участвующий направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Общим во всех подвижных играх является творчество. Творческая деятельность свойственна только человеку. Она всегда социальна по содержанию и выражает свободу личности. Игра как условие социальной свободы ведет к творческой деятельности, формируя и развивая ее. В формировании разносторонне развитой личности человека подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм человека. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

1.2. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия.

Подготовительная (вводная) часть занятия включает в себя: организацию занимающихся (построение, рапорт, приветствие, проверка присутствующих); доведение целей и задач занятия; подготовку функциональных систем организма для решения учебных заданий в основной части занятия за счёт выполнения разнообразных упражнений в движении и на месте, а также упражнений игрового характера (продолжительность 15-25 мин). Упражнения подготовительной части занятия выполняются в движении и на месте. Они должны соответствовать задачам основной части урока по лёгкой атлетике и включают в себя: ходьбу, медленный бег, упражнения в беге, прыжки, ускорения, обще-развивающие упражнения на месте. При этом могут использоваться подготовительные движения для тех спортивных упражнений, которые будут изучаться в основной части урока.

2. Учебно-тренировочные занятия

Правила техники безопасности и пожарной безопасности, правила поведения на занятиях по футболу.

Техника нападения. Обучение техники передвижений. Ходьба. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, рывки. Прыжки: толчком одной и двумя; вперед, вверх, в сторону. Остановки: прыжком и выпадом. Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге; на месте, в движении. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике. Обучение техники владения мячом. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; внутренней частью подъема, средней частью подъема; внешней частью подъема; носком, пяткой, подошвой. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему мячу. Удары, с места, в движении, в прыжке, в падении. Удары по мячу головой: средней частью лба, боковой частью лба, затылочной частью; в опорном положении, в прыжке, в броске. Приём (остановки) мяча. Остановки ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы, голенью. Остановки туловищем: грудью, животом. Остановка головой. Приём катящихся, опускающихся, летящих мячей. Ведение мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение по прямой, дугами, с изменением скорости, направления движения.

Техника защиты. Обучение техники стоек и перемещений. Ходьба. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, рывки. Прыжки: толчком одной и двумя; вперед, вверх, в сторону. Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге; на месте, в движении. Обучение отбору мяча. Накладыванием стопы, выбиванием, перехватом; спереди, сбоку, сзади-сбоку. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике.

Техника вратаря. Обучение техники стоек и перемещений. Ходьба. Бег: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами (бокком, спиной). Прыжки. Остановки. Повороты. Обучение техники овладения и отражения мяча. Ловля мяча: двумя руками снизу, сверху, сбоку. Ловля катящихся, низколетящих, полуввысоких, высоколетящих мячей; в опорном положении, с шагом, стоя на одном колене, в прыжке, в броске. Отбивание мяча: ладонями; кулаками; головой; ногами (в выпаде, в шпагате), без падения, с падением, в прыжке. Введение мяча в игру: бросание одной рукой из-за плеча сбоку, снизу; с места, в

движении, со скрестными шагами, в прыжке после приземления; выбивание ногой с рук. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие скоростной выносливости в беге на короткие дистанции и мощности отталкивания при старте и прыжке. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие аэробных возможностей. Воспитание выносливости.

Подвижные игры: «Перемена мест», «Третий лишний», «Охота на зайцев», «Снайперы», «Защита укрепления», «Передача мячей по кругу», «Футбол через скамейки», «Мяч капитану», «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом), «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Взять крепость», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «День и ночь», «Бой всадников», «Сумей догнать», «Зоркий глаз», «Вперед - назад».

Учебная игра

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке.

III Семестр

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия

Заключительная часть занятия направлена на снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия, задание для самостоятельной работы, приведение в порядок мест занятий (продолжительность 10-15 мин). Для снижения активности функциональных систем, мышечного и эмоционального напряжения используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание. При подведении итогов занятия необходимо отметить лучших и худших занимающихся с точки зрения их старания, правильности выполнения изученных упражнений, дисциплинированности и сдвигов в уровне физической подготовленности.

1.2 Основная часть учебно-тренировочного занятия.

Основная часть занятия направлена на изучение двигательных действий и решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока (продолжительность 50-65 мин). Вначале разучиваются новые двигательные действия или элементы техники того или иного легкоатлетического упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений, усвоенных на данном занятии или на предыдущих занятиях, могут осуществляться в конце первой или второй половины основной его части. Для этого используются упражнения игрового характера. Следует отметить, что упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств и координационных способностей, как правило, выполняются в начале основной части, а упражнения, связанные с проявлением силы и выносливости, в конце занятия. Для мотивации занимающихся и повышения эмоциональности занятия основную часть рекомендуется завершать эстафетами, играми или проводить круговую тренировку.

2. Учебно-тренировочные занятия

Правила техники безопасности и пожарной безопасности, правила поведения на занятиях по футболу

Техника нападения. Обучение техники передвижений. Ходьба. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, рывки. Прыжки: толчком одной и двумя; вперед, вверх, в сторону. Остановки: прыжком и выпадом. Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге; на месте, в движении. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике. Обучение техники владения мячом. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; внутренней частью подъема, средней частью подъема; внешней частью подъема; носком, пяткой, подошвой. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему мячу. Удары, с места, в движении, в прыжке, в падении. Удары с поворотом, через себя, с лёта, с полулета. Удары по мячу головой: средней частью лба, боковой частью лба, затылочной частью; в опорном положении, в прыжке, в броске. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике. Приём (остановки) мяча. Остановки ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы, голенью. Остановки туловищем: грудью, животом. Остановка головой. Приём катящихся, опускающихся, летящих мячей. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике. Ведение мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение по прямой, дугами, с изменением скорости, направления движения. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике. Обманные движения (финты). Уходом: вперед, назад, влево, с ложным замахом на удар, с ложным замахом и

разворотом на 180°, с ложным выпадом в сторону, переносом ноги (переступанием) через мяч, двойным переводом, со скрестным проносом ноги через мяч и ложным выпадом, фамильные.

Техника защиты. Обучение техники стоек и перемещений. Ходьба. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, рывки. Прыжки: толчком одной и двумя; вперед, вверх, в сторону. Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге; на месте, в движении. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Обучение отбору мяча. Накладыванием стопы, выбиванием, перехватом; спереди, сбоку, сзади-сбоку. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике.

Тактика нападения. Обучение индивидуальным действиям. Без мяча: открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества; маневрирование. С мячом: выбор способа остановок, ведения, финтов, ударов по воротам в зависимости от игровой ситуации. Обучение групповым действиям. Комбинации при стандартных положениях: введение мяча в игру вратарем при начальном ударе, угловой удар, штрафной удар, свободный удар.

Тактика защиты. Обучение индивидуальным действиям. Действия против соперника без мяча: закрывание, перехват мяча. Действия против соперника с мячом: отбор мяча, противодействие передачам; противодействие ведению, финтам и выходу с мячом на атакующую позицию, противодействие ударам по воротам.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие скоростной выносливости в беге на короткие дистанции и мощности отталкивания при старте и прыжке. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие аэробных возможностей. Воспитание выносливости.

Учебная игра.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке.

IV Семестр

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Учебно-тренировочное занятие с оздоровительной направленностью.

Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная – в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Основная направленность оздоровительной физической культуры – повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т.е. иметь выраженную аэробную направленность. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха. Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил (Н.М. Амосов, И.В. Муравов, 1985). 1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3–5% в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей – меньше. 2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из положения лежа в положение сидя и т.д.), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны и др.). 3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

2. Учебно-тренировочные занятия

Правила техники безопасности и пожарной безопасности, правила поведения на занятиях по футболу.

Техника нападения. Обучение техники передвижений. Ходьба. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, рывки. Прыжки: толчком одной и двумя; вперед, вверх, в сторону. Остановки: прыжком и выпадом. Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге; на месте, в движении. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике. Обучение

техники владения мячом. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; внутренней частью подъема, средней частью подъема; внешней частью подъема; носком, пяткой, подошвой. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему мячу. Удары, с места, в движении, в прыжке, в падении. Удары по мячу головой: средней частью лба, боковой частью лба, затылочной частью; в опорном положении, в прыжке, в броске. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике. Приём (остановки) мяча. Остановки ног: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы, голенью. Остановки туловищем: грудью, животом. Остановка головой. Приём катящихся, опускающихся, летящих мячей. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике. Ведение мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение по прямой, дугами, с изменением скорости, направления движения. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике. Обманные движения (финты). Уход: вперед, назад, влево, с ложным замахом на удар, с ложным замахом и разворотом на 180°, с ложным выпадом в сторону, переносом ноги (переступанием) через мяч, двойным переводом, со скрестным проносом ноги через мяч и ложным выпадом, фамильные. Убиранием мяча, пропуском мяча партнеру, пробросом мяча мимо соперника. Остановкой мяча подошвой: с наступанием на мяч, без наступания на мяч, во время ведения, после передачи мяча партнером. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике. Сочетание приемов. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

Техника защиты. Обучение техники стоек и перемещений. Ходьба. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, рывки. Прыжки: толчком одной и двумя; вперед, вверх, в сторону. Остановки: прыжком и выпадом. Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге; на месте, в движении. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Обучение отбору мяча. Накладыванием стопы, выбиванием, перехватом; спереди, сбоку, сзади-сбоку. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике.

Техника вратаря. Обучение техники стоек и перемещений. Ходьба. Бег: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами (бокком, спиной). Прыжки. Остановки. Повороты. Обучение техники овладения и отражения мяча. Ловля мяча: двумя руками снизу, сверху, сбоку. Ловля катящихся, низколетящих, полуввысоких, высоколетящих мячей; в опорном положении, с шагом, стоя на одном колене, в прыжке, в броске. Отбивание мяча: ладонями; кулаками; головой; ногами (в выпаде, в шпагате), без падения, с падением, в прыжке. Введение мяча в игру: бросание одной рукой из-за плеча сбоку, снизу; с места, в движении, со скрестными шагами, в прыжке после приземления; выбивание ногой с рук. Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике.

Тактика нападения. Обучение индивидуальным действиям. Без мяча: открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества, маневрирование. С мячом: выбор способа остановок, ведения, финтов, ударов по воротам в зависимости от игровой ситуации. Обучение групповым действиям. Комбинации при стандартных положениях: введение мяча в игру вратарем при начальном ударе, угловой удар, штрафной удар, свободный удар. Комбинации в игровых эпизодах. Взаимодействие двух игроков: «игра в одно – два касания», «стенка», «скрещивание». Взаимодействия трех игроков: «игра в одно – два касания», «смена мест», «пропускание мяча». Обучение командным действиям. Быстрое нападение: длинной передачей в отрыв, быстрыми передачами между партнерами, индивидуальными действиями после перехвата. Позиционное нападение: игра с центровым игроком (схемы расстановки – 3+1, 1+3, 1+2+1), игра без центрального игрока (схемы расстановки – «четыре в линию», 1+3, 2+2).

Тактика защиты. Обучение индивидуальным действиям. Действия против соперника без мяча: закрывание, перехват мяча. Действия против соперника с мячом: отбор мяча, противодействие передачам; противодействие ведению, финтам и выходу с мячом на атакующую позицию, противодействие ударам по воротам. Обучение групповым действиям. Разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, взаимодействие при игре в меньшинстве. Обучение командным действиям. Концентрированная оборона. Рассредоточенная оборона, прессинг. Системы обороны: персональная; зонная, комбинированная.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие скоростной выносливости в беге на короткие дистанции и мощности отталкивания при старте и прыжке. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие аэробных возможностей. Воспитание выносливости.

Учебная игра.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке.

5. Образовательные технологии

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего образования (ФГОС ВО) на основе компетентного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

Индивидуально-целевая технология. В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяют оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Здоровьесберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Футбол» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

- Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор мест прохождения практик учитывает состояние здоровья и требования по доступности;

- Занятия проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

- В процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

- по профилактике вредных привычек;

- о здоровом образе жизни;

- о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;

- о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;

- об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Игровая технология. Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям – подвижные игры;

- для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);

- для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Информационно-коммуникационная технология. Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

- для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;

- на сайте кафедры ФВиС размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;

- студенты имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;

- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Технология уровневой дифференциации. Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;
- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;
- студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

Соревновательная технология. Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость при сдаче контрольного норматива;
- соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);
- во время сдачи контрольных тестов применение соревновательной технологии позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности, помогает студентам обрести уверенности в своих силах.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «задания по поиску и обработки информации».

Занятия, проводимые в интерактивных формах, с использованием интерактивных технологий составляют 26% практических занятий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ Сем.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1 сем. 3-14 нед.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	2,3	12
2 сем. 1-6 нед.	Подвижная игра.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	2, 3	12
2 сем. 8-14 нед.	Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	1, 3	14
3 сем. 1-4 нед.	Заключительная часть учебно-тренировочного занятия.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	1, 3	8
3 сем. 6-14 нед.	Основная часть учебно-тренировочного занятия.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	1, 3	18
4 сем. 2-14 нед.	Учебно-тренировочное	Подготовка к практическим	1. Составить конспект 2. Подготовиться к		26

	занятие оздоровительной направленности.	занятиям	проведению занятия по конспекту	1, 3	
--	---	----------	---------------------------------	------	--

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями. Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения - с указанием счета. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.) Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Контрольные испытания	Раздел 2	УК-7
2	Оценка контрольного задания	Раздел 1	УК-7
3	Зачет	Раздел 1-2	УК-7

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине «Футбол»

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля доступны в ЭИОС (<http://moodle.pnzgu.ru>) в разделе Оценочные средства по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, специальной медицинской группе выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение элективных дисциплин по физической культуре и спорту

7.1 Учебная литература

а) основная литература:

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>.— ЭБС Znanium.com

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., переработанное - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>.— ЭБС Znanium.com

3. Физическая культура: Учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., исправленное – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>.— ЭБС Znanium.com

б) дополнительная литература:

4. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: Учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Высш. шк., 2011. – 349 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507251>.— ЭБС Znanium.com

5. Легкая атлетика / Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 58 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=549320>.— ЭБС Znanium.com
6. Марков, К. К. Техника современного волейбола: Монография / К. К. Марков. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=492800>.— ЭБС Znanium.com
7. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: Учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615222>.— ЭБС Znanium.com
8. Плавание: учебник - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 290 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615222>.— ЭБС Znanium.com
9. Теория и методика плавания: Учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=544338>.— ЭБС Znanium.com
10. Фитнес-аэробика: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615114>.— ЭБС Znanium.com

7.2 Интернет-ресурсы

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.
3	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4	http://www.lib.sportedu.ru Press ТРФК	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5	http://www.lib.sportedu.ru Press FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
6	http://dvs.rsl.ru	Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки
7	http://www.studmedlib.ru	Электронная библиотечная система «Консультант студента»
8	http://e.lanbook.com	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: Пакет «Психология. Педагогика» (книги издательства ВАКО)

7.3 Программное обеспечение

Операционная система Windows;
ЭИОС ПГУ, адрес: <http://moodle.pnzgu.ru/>

7.4 Материально-спортивное обеспечение дисциплины

Университет имеет:

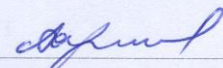
- спортивный двухзальный корпус, полезная площадь зала № 1 – 36 х 18 м, полезная площадь зала №2 – 18 х 9 м;
- спортивный зал для занятий силовым троеборьем 12х12;
- лыжная база на 250 пар лыж,
- футбольный стадион 80х40 м;
- тренажерный зал 24х13 м;
- стадион «Труд»;
- спортивный комплекс «Темп»

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

Рабочая программа дисциплины «Футбол» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 512

Программу составили:

1. Парамошкин А.Р., преподаватель кафедры ФВиС



2. Тренгулов К.Р., преподаватель кафедры ФВиС



Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Протокол № 121

от «10» 06 2019 года

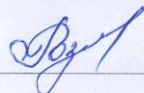
Зав. кафедрой ФВиС



Карпушкин А.А.

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой «Философия и социальные коммуникации»

Зав. кафедрой ФСК



Розенберг Н.В.

Программа одобрена методической комиссией юридического факультета

Протокол № 11

от «25» июня 2019 года

Председатель методической комиссии

Юридического факультета



Романовский Г.Б.

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой
2019/20	№1 от 02.09.2019 	Изменения отсутствуют	

На основании приказа ректора № 929/о от 30.08.2019 г. Юридический факультет переименован в Юридический институт.