

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.04.03
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Мини-футбол**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль)
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная
Год набора: 2020
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Форма контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| Вид занятий | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | |
| Лабораторные | | | | | | | |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 192 |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 1,5 |
| Контактная работа | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 193,5 |
| Самостоятельная работа | 3,75 | 3,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 134,5 |
| Контроль | | | | | | | |
| Итого | 36 | 36 | 64 | 64 | 64 | 64 | 328 |

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Старков С.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

«__» _____ 20__ г. _____
(подпись)

А.А. Подлубная
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры _____ «Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «31» 08 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | Знать: - основы здорового образа жизни студента; - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - уровни физической подготовленности |
| | | Уметь: - применять на практике знания о здоровом образе жизни; - выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни; - уметь определять уровень физической подготовленности |
| | | Владеть: - навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности; - навыками определения уровня физической подготовленности. |
| | УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для | Знать: - виды физических нагрузок; |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|---|--|
| | оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | - физические качества. |
| | | Уметь: - определять влияние физической нагрузки на работоспособность организма; - планировать рабочее и свободное время для оптимальной работоспособности организма. |
| | | Владеть: - навыками распределения физической нагрузки в свободное от работы время; - навыками составления комплекса упражнений для восстановления после рабочего дня, а также для разгрузки во время рабочего дня. |
| | УК-7.4. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Знать: - морфофункциональные показатели организма человека; - нормы изменения физиологических показателей при занятиях физической культурой. |
| | | Уметь: - измерять показатели вегетативных систем организма; - подбирать физическую нагрузку, ориентируясь на морфофункциональное состояние организма занимающегося. |
| | | Владеть: - навыками измерения физиологических показателей; - навыками подбора физических упражнений в зависимости от морфофункционального состояния организма. |

4. Структура и содержание дисциплины

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| Модуль 1 «Этап спортивно- оздоровительной подготовки» | Пр | Вводная лекция «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». Специализация мини-футбол. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Методика эффективных способов овладения умениями и навыками, методика обучения ходьбе, бегу, прыжкам | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Пр | Основные положения организации занятий по физическому воспитанию с учётом специализации мини-футбол, требования к уровню освоения, организация учебного процесса | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разминка, способы её выполнения. Беговые, скоростно-силовые упражнения с собственным весом, определение ЧСС. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разминка, способы её выполнения. Упражнения в движении, перемещения различного характера, передачи мяча стоя в движении в парах | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Упражнения в движении, обучение технике перемещений (без мяча), | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | развитие быстроты, бег | | | | | |
| | Пр | Упражнения в движении. Обучение технике передачи мяча, развитие подвижности, тазобедренных суставов, голеностопа. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разминка с использованием беговых и прыжковых перемещений. Обучение технике владения мячом. Развитие быстроты (15 м, 30 м). | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Разминка с использованием перемещений. Обучение технике владения с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств (5-ти кратные прыжки в длину с места). | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух и трёх игроков (восьмерка), развитие выносливости. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разминка с использованием мяча. Тактические действия игрока против игрока с мячом, и без мяча. Командные действия в защите «РОМБ», развитие силы. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Передачи, ведение мяча, перемещения игроков по площадке, нападение, | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | нарушение правил | | | | | |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Ср | Подготовка к зачету | 1 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 1 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 2 «Этап спортивно- оздоровительной подготовки» | Пр | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применение средств физической культуры для их направленной коррекции (мышечная релаксация, тесты) | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Воспитание частоты движений (беговые упражнения на коротких дистанциях из различных исходных положений) Двусторонняя игра, 5х5. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Обучение техники передачи мяча в парах (на месте, в движении). Развитие гибкости, двусторонняя игра 5х5. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Обучение техники движений, и остановок с мячом. Развитие силы (упражнения с собственным весом). Двусторонняя игра 5х5. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Обучение технике овладения мячом | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | (вырывание, выбивание, перехваты мяча, дриблинг, отбор, остановка, передачи мяча), развитие скоростной выносливости. Двусторонняя игра 5х5. | | | | | упражнений |
| | Пр | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий, физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Методы и способы проведения занятий. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Обучение тактике игры в защите (действие защитника). Двусторонняя игра 5х5. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 2 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Обучение тактике игры в атаке (командные действия). Развитие ловкости. Двусторонняя игра 5х5. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Обучение правилам соревнований (разбор игровых ситуаций). Круговая тренировка (развитие физических качеств). Двусторонняя игра 5х5. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Обучение тактике игры в защите | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | («РОМБ»). Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра 5х5. | | | | | упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 2 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Разминка с мячами в движении, на месте. Выполнение ударов (с различных точек, с места, с движения, с лета, «ДАБЛ-ПЕНАЛЬТИ»). Двусторонняя игра 5х5. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разновидности разминки на месте, в движении. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра 5х5. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 2 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 2 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 3 «Этап начальной специализации». | Пр | Методы самоконтроля, состояние здоровья и физического развития (стандарты). Ведение дневника самоконтроля. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Равномерный бег на ЧСС 130-150 уд в 1'. Специальные беговые упражнения, совершенствование скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения). | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | Пр | Воспитание скоростных качеств. Разминка в движении. Ускорение на коротких отрезках. Двусторонняя игра 5х5. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Пр | Развитие техники владения мячом (финты). Воспитание силы (упражнения с собственным весом на месте, в движении). Двусторонняя игра 5х5. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование техники противодействия сопернику. Круговая тренировка, воспитание силы. Двусторонняя игра 5х5. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование техники передачи мяча (простая передача, вброс мяча). Двусторонняя игра 5х5. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 3 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Совершенствование техники ударов мяча (с движения, с места, штрафные, с различных точек). Двусторонняя игра 5х5. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | (функциональная проба) подсчёт ЧСС, измерение АД. | | | | | |
| | Пр | Совершенствование техники игры в защите «ПРИХВАТ». Воспитание гибкости (упражнения с различной амплитудой движения. Двусторонняя игра 5х5. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 3 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в защите «РОМБ»(командные взаимодействия). Двусторонняя игра 5х5 | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка, совершенствование тактики игры в нападении (быстрый прорыв). Развитие мах. быстроты движения (упражнения по сигналу). Двусторонняя игра 5х5. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в атаке (командные взаимодействия). Развитие ловкости. Двусторонняя игра 5х5. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
| Модуль 4 «Этап начальной специализации». | Ср | Подготовка к зачету | 3 | 31,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 3 | 0,25 | — | — | — |
| | Пр | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. (тесты, контрольные задания). | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование техники передачи мяча (на месте, в парах, правой, левой ногой в движении). Развитие быстроты. Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование техники ведения мяча (без зрительного контроля). Развитие силы (упражнения в парах). Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 4 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Совершенствование специальной физической подготовленности. Круговая тренировка (4 станции х 2 повт.). Упражнения на растягивание и расслабление. Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование техники ударов (правой, левой ногой, штрафные, с различных точек). Развитие скоростной выносливости (челночный бег). Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Основы методики организации | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | судейства по футзалу спорта. Двусторонняя игра 5 х5. | | | | | упражнений |
| | Пр | Совершенствование тактики игры в нападении (индивидуальные действия). Развитие силы. Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Совершенствование тактики игры в нападении (командные действия). Разыгрывание комбинаций 2х1, 3х2. Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование тактики игры в защите (личный прессинг). Развитие ловкости (подвижные игры с мячом). Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование тактики игры в защите «РОМБ» (командные действия игроков). Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Выполнение технических приёмов (в ведении, поворотах, финтах, обводках). Упражнения на координацию. Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка, совершенствование техники ведения мяча (правой, левой, с чередованием, с | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | поворотом и т.д) Двусторонняя игра 5х5. | | | | | |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Совершенствование в технике ударов (одной, двумя, с движением после отбора). Двусторонняя игра 5х5. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 4 | 31,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 4 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 5 «Этап углубленной специализации» | Пр | Методика проведения учебного занятия. Разминка. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разминка в движении с мячами (на месте). Совершенствование техники перемещения (в парах, в тройках, с мячом, без мяча). Скорость, выносливость. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разминка на месте, в движении, с мячом (ведение, удары, перемещения). Развитие выносливости. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Пр | Разминка с группой. Совершенствование | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | техники владения мячом Развитие координации движений. Двусторонняя игра 5х5. | | | | | упражнений |
| | Пр | Разминка с группой. Совершенствование техники владения мячом (финты). Односторонняя игра 1х1, 2х2, 3х3. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разминка с группой. Разминка с мячами. Подвижные игры с мячами. Судейство в поле. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 5 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания) | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка, разминка с мячами. Совершенствование техники игры в защите (индивидуальные действия). Односторонняя игра 1х1, 2х2. 3х3. Личный прессинг. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование техники игры нападения (индивидуальные действия). Дриблинг, финты, различные перемещения. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | Пр | Сдача норматива | 5 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Совершенствование тактики игры в защите, командные действия. (промб, личный прессинг) Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Совершенствование тактики игры в нападении (командные действия). Сбрасывание, подбор мяча, быстрый прорыв. Развитие ловкости. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Упражнения с мячами (ведение, финты, обводки для броска), развитие выносливости. Двусторонняя игра 5х5. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Ср | Подготовка к зачету | 5 | 31,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 5 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 6 «Этап углубленной специализации» | Пр | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Спортивные игры. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Совершенствование в технике | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | | перемещений (с мячом, без мяча). Воспитание скоростной выносливости. | | | | | |
| | Пр | Самостоятельная разминка. (специальные упражнения для ног). Совершенствование в технике ударов мяча по воротам. Воспитание силы. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Проведение разминки с группой. Совершенствование противодействия сопернику. Воспитание выносливости. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Совершенствование техники игры в нападении (командные действия). Воспитание силы. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Разминка (бег +УОРХ). Совершенствование техники игры в защите (командные действия). Судейская практика. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в защите (личный прессинг, командные действия). | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в нападении (командные действия). Судейская практика. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 6 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | Пр | Самостоятельная разминка, разминка с мячом. Удары, ведение, перемещение, передачи. Односторонняя игра 3х3, 2х2. Двусторонняя игра 5х5, 2х2. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Самостоятельная разминка. Двусторонняя игра (личный, зонный прессинг) 5х5. Односторонняя игра 2х2, 3х3. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 6 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Лёгкая атлетика. Воспитание выносливости. Равномерный бег по Ч.С.С. (130-150 уд/мин в мин). Специальные упражнения беговые атлета. Упражнения на растягивание. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 6 | 31,75 | — | — | Вопросы к зачету |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| | ПА | Сдача зачета | 6 | 0,25 | — | — | — |
| Итого: | | | | 328 | | | |

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы.

Для выполнения практических заданий студентам необходимо ознакомиться с методикой выполнения физических упражнений, воспитания морально-волевых качеств, обучения технике и тактике игры в мини-футбол. Изучить передачи и остановки мяча ногой, грудью, головой. Удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, носком.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|--|---|
| 1 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 2 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 3 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 4 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 5 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 6 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Комплекс упражнений

(наименование оценочного средства)

1. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги
2. Остановка мяча подошвой. Исходное положение- лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится на встречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40см.
3. Передача мяча внутренней стороной стопы. Чтобы правильно выполнить, поставьте слегка согнутую ногу в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара.
4. Ведения мяча: средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. носком. Чтобы мяч находился под контролем, ему придаётся обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего стремитесь при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле.

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 12 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

Критерии оценки:

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)**Краткое описание и регламент выполнения****«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)**

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

Критерии оценки:

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Критерии оценки:

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз, 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

| № п/п | Вопросы к зачету |
|----------|---|
| 1 | Средства физической культуры. |
| 2 | Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. |
| 3 | Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. |
| 4 | Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений). |
| 5 | Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. |
| 6 | Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. |
| 8 | Общее представление о строении тела человека. |
| 9 | Физическая культура и спорт как социальные феномены. |
| 10 | Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы. |
| 11 | Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. |
| 12 | Субъективные и объективные показатели самоконтроля. |
| 13 | Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. |
| 14 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики. |
| 15 | Формы и содержание самостоятельных занятий. |
| 16 | Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. |
| 17 | Возрастные особенности содержания занятий |
| 18 | Общая и моторная плотность занятия. |
| 19 | Построение и структура учебно-тренировочного занятия. |
| 20 | Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). |
| 21 | Гипокинезия и гиподинамия. |
| 22 | Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. |
| 23 | Личная гигиена и закаливание. |
| 24 | Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика. |
| 25 | Организация режима питания. |
| 26 | Организация сна. |
| 27 | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья |
| 28 | Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани. |
| 29 | Профилактика вредных привычек. |
| 31 | Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате. |
| 32 | Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей. |
| 33 | Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости. |
| 34 | Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости. |
| 35 | Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей. |

| № п/п | Вопросы к зачету |
|------------------|---|
| 36 | Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей. |

7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Зачет (по накопительному рейтингу) | «зачтено» | 40-100 баллов |
| | | «не зачтено» | 39 и менее баллов |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|-------|------------------------------|--|---|-------------|--|
| 1 | Андреев С. Н. | Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке : учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 472 с. — ISBN 978-5-9500179-5-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/94124.html (дата обращения: 28.01.2022). | Учебно-методическое пособие | 2020 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2 | Т. А. Хорошева, Г. М. Популо | Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00. | Электронное учебное пособие | 2018 | Репозиторий ТГУ |

8.2. Дополнительная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|------------------|---|--|--|--------------------|---|
| 1 | Т. Н. Мостовая | Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с. | Учебно-методическое пособие | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2 | Гриднев В. А., Комендантов Г. А., Рязанов А. А., Шпичко А. М. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола : учебное пособие / В. А. Гриднев, Г. А. Комендантов, А. А. Рязанов, А. М. Шпичко. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 79 с. — ISBN 978-5-8265-1940-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/94371.html (дата обращения: 28.01.2022) | Учебное пособие | 2018 | ЭБС «IPRbooks» |

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|----------|-----------------|---|
| 1 | Windows | Договор от 19.05.2015 № 690, срок действия – бессрочно |
| 2 | Office Standard | Договор от 20.07.2016 № 727, срок действия – бессрочно |

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|--|
| 1 | Ф-201 Спортивный зал | Баскетбольные щиты, скамейки, мини-футбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания |
| 2 | Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов | Стол учебный, стулья учебные, ПК с выходом в сеть Интернет |