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

Б1.В.ДВ.01.03
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Мини-футбол

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
для всех направлений подготовки
направленность (профиль)

Форма обучения: очная
Год набора: 2023
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A5F3B40047AF03884D442E4CAB04A8CC
Владелец: Хорошева Татьяна Анатольевна
Действителен: с 08.11.2022 до 08.11.2023

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) для всех направлений подготовки

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2027 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой /Руководитель департамента /Центра

«___» _____20___г. _____ _____

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «30» _08_ 2022 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: - оздоровительные виды физического воспитания; - комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
		Уметь: - применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - применять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
		Владеть: - навыками применения оздоровительных видов физического

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
		воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - навыками применения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

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)
	Ср	Подготовка к зачету	3	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 «Этап начальной специализации».	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 ознакомится с методикой выполнения физических упражнений, воспитания морально-волевых качеств, обучения техники 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 отводиться 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 кленом суставе, выносится на встречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40см.

3.Передача мяча внутренней стороной стопы. Чтобы правильно выполнить, поставите 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 нижнею 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 выполняются 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 вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, 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.
37	Самоконтроль в физической культуре
38	Техника игры в мини-футбол
39	Тактика в мини-футболе
40	Судейство в футболе

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»	55-100 баллов
		«не зачтено»	54 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	Э.Н.Безуглов	Повышение работоспособности и постнагрузочное восстановление в футболе : учебное пособие / Э. Н. Безуглов, О. Б. Талибов, В. Ю. Хайтин, Е. Е. Ачкасов. - Москва : Спорт, 2023. - 208 с. - ISBN 978-5-907601-41-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2127113 (дата обращения: 02.11.2026).	Учебное пособие	2023	ЭБС «Znanium»
2	Г.А. Дзержинский	Методические рекомендации для тактической подготовки в учебно-тренировочных занятиях по мини-футболу для девушек вуза : учебно-методическое пособие / Г. А. Дзержинский, О. А. Ахметов, М. А. Инёв ; Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС. – Волгоград : Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2023. - 32 с. – ISBN 978-5-7786-0880-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2221722 (дата обращения: 02.11.2026).	Учебно-методическое пособие	2023	ЭБС «Znanium»

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	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	С.Н.Андреев	Мини-футбол (футзал) : упражнения по физической и технико-тактической подготовке : пособие / С. Н. Андреев. - Москва : Спорт, 2020. - 472 с. - ISBN 978-5-9500-1795-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1085918 (дата обращения: 02.11.2026)	Электронное учебное пособие	2020	ЭБС «Znanium»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

– https://e.lanbook.com/
– https://dspace.tltsu.ru/
– http://www.studentlibrary.ru/
– https://new.znanium.com/
– http://www.iprbookshop.ru/

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard:[1] Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management[2]	лицензионный договор № 234/10/21-К от 19.10.2021, срок действия – до 01.03.2022[3]

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	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (С-916а)	Столы, стулья, компьютеры

[1] *Указывается (указываются) реквизиты договора (договоров) на версию (версии), установленные в аудиториях, в которых реализуется данная дисциплина (пп. «Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса» РПД).*
[2] *Указывается, если дисциплина реализуется в режиме ВКС на платформе Mirapolis Virtual Room.*
[3] *Указываются актуальные реквизиты.*