

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель ООП  
  
 Иванова С.А.  
 25 апреля 2022 г.



## Рабочая программа дисциплины **Футбол**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план  
 35.03.05 Садоводство

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
 в том числе: Виды контроля в семестрах:  
 аудиторные занятия 128 зачеты 2, 4  
 самостоятельная работа 200

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд		
Неделя	17		15		17		15			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Практические	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Итого ауд.	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Контактная работа	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Сам. работа	48	48	52	52	48	48	52	52	200	200
Итого	82	82	82	82	82	82	82	82	328	328

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна; канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна*

Рабочая программа дисциплины

**Футбол**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 8/1/2017г. №737)

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.
-----	--

**Задачи :**

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;

- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные в результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне средней школы
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Инновационные практики развития профессиональной карьеры
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Учебная практика
2.2.4	Безопасность жизнедеятельности
2.2.5	Производственная практика
2.2.6	Преддипломная практика

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**УК-7.1:** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

**УК-7.2:** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**УК-7.3:** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1	Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты	Пр	1	16		
1.2	Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты	Ср	1	22		
	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>					
2.1	Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).	Пр	1	18		

2.2	Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).	Ср	1	26		
<b>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов</b>						
3.1	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча	Пр	2	8		
3.2	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча	Ср	2	13		
3.3	Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Пр	2	8		
3.4	Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Ср	2	13		
<b>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов</b>						
4.1	Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	Пр	2	8		
4.2	Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	Ср	2	13		
4.3	Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	Пр	2	6		
4.4	Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	Ср	2	13		
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>						
5.1	Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.)	Пр	3	8		
5.2	Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.)	Ср	3	12		
<b>Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>						
6.1	Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости	Пр	3	8		
6.2	Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости	Ср	3	12		
<b>Раздел 7. Техническая подготовка футболистов.</b>						
7.1	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча	Пр	3	8		
7.2	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча	Ср	3	12		
7.3	Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Пр	3	10		
7.4	Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Ср	3	12		
<b>Раздел 8. Тактическая подготовка футболистов.</b>						
8.1	Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	Пр	4	14		
8.2	Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	Ср	4	26		

8.3	Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	Пр	4	16		
8.4	Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	Ср	4	26		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- ведение мяча;
- обводка стоек;
- жонглирование мячом;
- удары по воротам.

### 5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Приложение 1.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

Основная:

1. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ В.П. Губа [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2018.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Левченко Е.С. Футбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Левченко Е.С.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014.— 159 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63028.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. Пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с., режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. Ральф Майер Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс]/ Ральф Майер— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57799.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1 : <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

Э2 : <https://www.gto.ru/>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

- |         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows 10 Enterprise             |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office профессиональный плюс 2013 |
| 6.3.1.3 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows  |
| 6.3.1.4 | Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian         |
| 6.3.1.5 | Google Chrome                               |
| 6.3.1.6 | WinDjView                                   |

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

- |         |  |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | ЭБС «ZNANIUM.COM»  |
| 6.3.2.2 | ЭБС «ЮРАИТ»  |
| 6.3.2.3 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                          |
| 6.3.2.4 | ЭБС IPRbooks   |
| 6.3.2.5 | ЭБС «Лань»   |
| 6.3.2.6 | ЭБС BOOK.ru  |
| 6.3.2.7 | ЭБС ТвГУ   |
| 6.3.2.8 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 6.3.2.9 | Репозиторий ТвГУ   |

### 6.4 Образовательные технологии

6.4.1	лично-ориентированного подхода
6.4.2	дифференцированного физкультурного образования
6.4.3	здоровьесберегающие технологии
6.4.4	информационно-коммуникативные технологии
6.4.5	технология поддержки
6.4.6	методы развития физических качеств: -равномерный метод, переменный метод, повторный метод
6.4.7	специфические методы: методы строго регламентированного упражнения

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Аудитория</b>	<b>Оборудование</b>
------------------	---------------------

3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное, мячи, сетка волейбольная тренировочная, сетка для бадминтона, скамья гимнастическая, трос для волейбольной сетки, утяжелители, ферма под щит баскетбол, медицинбол
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для бодибаров
3-323	комплект учебной мебели, монитор, принтер, беговая дорожка, велоэргометр, степпер эллиптический, стол н/т складной, дартс, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, мячи для настольного тенниса

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Требования к рейтинг-контролю:

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

3 модуль: Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 5х30 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Удар по мячу на дальность (Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.) - (оценка скоростно-силовых качеств).
5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль:

1. Удар по воротам на точность.
2. Жонглирование мячом ( выполняются удары правой и левой ногой, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.)
3. Ведение мяча, обводка стоек.

#### 9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Перечень программного обеспечения	В перечень программного обеспечения добавлен Многофункциональный редактор ONLYOFFICE	Протокол заседания кафедры ботаники № 8 от 26.04.2024 г
2.			
3.			
4.			