**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)**

**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**

**высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

**(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.1.2 Футбол»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*09.03.01 Информатика и вычислительная техника*

(код и наименование направления подготовки)

*Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год начала реализации программы (набора)

2022

г. Орск 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.1.2 Футбол*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

*наименование кафедры*

протокол № 10 от "02" июня 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры О.В. Даниленко

*наименование кафедры подпись расшифровка подписи*

*Исполнители:*

Доцент О.В. Морозов

*должность подпись расшифровка подписи*

*должность подпись расшифровка подписи*

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Председатель методической комиссии по направлению подготовки  09.03.01 Информатика и вычислительная техника А.С. Попов  *код наименование личная подпись расшифровка подписи*  Заведующий библиотекой М.В. Камышанова  *личная подпись расшифровка подписи*  Начальник ИКЦ М.В. Сапрыкин  *личная подпись расшифровка подписи* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | © Морозов О.В., 2021 | | © Орский гуманитарно–  технологический институт (филиал)  ОГУ, 2021 | |

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности. Подготовка студентов к использованию вида спорта в спортивной и оздоровительной практике.

**Задачи:**

*–* овладение основными приемами техники футбола.

– развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;

– становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами футбола.

– формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой двигательных умений и навыков средствами футбола, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

**3 Требования к результатам обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
| --- | --- | --- |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности  УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | **Знать:**  - требования безопасности при проведении занятий по футболу;  - обоснование оздоровительного значения вида спорта футбол и его важное место в общечеловеческой культуре.  - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.  **Уметь:**  - выполнять основные двигательные действия и технические приемы футбола для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности.  - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;  - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и виду спорта футбол с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.  **Владеть:**  - основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;  - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |

**4 Структура и содержание дисциплины**

**4.1 Структура дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость,  академических часов | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| **Практические занятия (ПЗ)** | **70** | **70** | **70** | **64** | **54** | **328** |
| **Вид итогового контроля** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** |  |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 20 |
| 2 | Обучение техники игры с мячом | 10 |
| 3 | Обучение способам, разновидностям и условиям выполнения приемов в нападении и защите | 10 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в футбол | 10 |
| 5 | Обучение тактике игры и ее совершенствование в групповых действиях нападающих, защитников, вратаря | 10 |
| 6 | Участие в соревнованиях, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры | 10 |
|  | Зачет |  |
|  | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 20 |
| 2 | Обучение техники игры с мячом | 10 |
| 3 | Обучение способам, разновидностям и условиям выполнения приемов в нападении и защите | 10 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в футбол | 10 |
| 5 | Обучение тактике игры и ее совершенствование в групповых действиях нападающих, защитников, вратаря | 10 |
| 6 | Участие в соревнованиях, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры | 10 |
|  | Зачет |  |
|  | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| 1 | ОФП | 20 |
| 2 | Обучение техники игры с мячом | 10 |
| 3 | Обучение способам, разновидностям и условиям выполнения приемов в нападении и защите | 10 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в футбол | 10 |
| 5 | Обучение тактике игры и ее совершенствование в групповых действиях нападающих, защитников, вратаря | 10 |
| 6 | Участие в соревнованиях, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры | 10 |
|  | Зачет |  |
|  | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 20 |
| 2 | Обучение техники игры с мячом | 10 |
| 3 | Обучение способам, разновидностям и условиям выполнения приемов в нападении и защите | 8 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в футбол | 8 |
| 5 | Обучение тактике игры и ее совершенствование в групповых действиях нападающих, защитников, вратаря | 8 |
| 6 | Участие в соревнованиях, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры | 10 |
|  | Зачет |  |
|  | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 20 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в футбол | 14 |
| 5 | Обучение тактике игры и ее совершенствование в групповых действиях нападающих, защитников, вратаря | 10 |
| 6 | Овладение судейской и инструкторской практикой | 10 |
| 7 | Зачет |  |
|  | Итого: | 54 |
|  | Всего: | 328 |

**4.2 Содержание разделов дисциплины**

**Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств: силы быстроты, выносливости, гибкости, которые направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Отдельные упражнения специальной подготовки направлены на достижение высоких личных результатов в выбранной сфере деятельности.

**Раздел № 2. Обучение техники игры с мячом.**

Обучение игровым приемам с мячом: удары остановки, ведение, вбрасывание финты. Приемы игры вратаря.

**Раздел № 3. Обучение способам, разновидностям и условиям выполнения приемов в нападении и защите.**

Обучение игровым приемам при ведении мяча соперником, овладение мячом, перехваты, финты.

**Раздел № 4.** **Совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.**

Тренировка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Совершенствование тактических в различных системах игры.

**Раздел № 5. Обучение тактике игры и ее совершенствование в групповых действиях нападающих, защитников, вратаря.**

Обучение личной, зонной и смешанной защите, быстрому поэтапному нападению.

**Раздел № 6. Участие в соревнованиях, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры.**

Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом.

**Раздел № 7. Овладение судейской и инструкторской практикой.**

Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.

**4.3 Практические занятия (для студентов очной формы обучения)**

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 | ОФП | 20 |
| 2 | 2 | Обучение техники игры с мячом: удары по мячу ногой в различных вариациях, головой, остановки (прием) мяча, ведение мяча (дриблинг), отбор мяча, вбрасывание мяча, обманные действия. | 10 |
| 3 | 3 | Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря. | 10 |
| 4 | 4 | Обучение тактики нападения, индивидуальные и групповые действия. Обучение комбинациям во время игры при взаимодействии двух игроков: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание». Совершенствование командных тактических действий: быстрое нападение, позиционное нападение. | 10 |
| 5 | 5 | Обучение тактике защиты. Индивидуальные тактические действия (против игрока, не владеющего мячом и против игрока с мячом). Групповые действия в защите (страховка, создание искусственного положения вне игры). Командная тактика защиты (персональная, зонная и смешанная защита). | 10 |
| 7 | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры. | 8 |
| 8 |  | Зачет | 2 |
|  |  | **Итого 1 семестр** | **70** |
| 9 | 1 | ОФП | 20 |
| 10 | 2 | Обучение техники игры с мячом: удары по мячу ногой в различных вариациях, головой, остановки (прием) мяча, ведение мяча (дриблинг), отбор мяча, вбрасывание мяча, обманные действия. | 10 |
| 11 | 3 | Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря. | 10 |
| 12 | 4 | Обучение тактики нападения, индивидуальные и групповые действия. Обучение комбинациям во время игры при взаимодействии двух игроков: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание». Совершенствование командных тактических действий: быстрое нападение, позиционное нападение. | 10 |
| 13 | 5 | Обучение тактике защиты. Индивидуальные тактические действия (против игрока, не владеющего мячом и против игрока с мячом). Групповые действия в защите (страховка, создание искусственного положения вне игры). Командная тактика защиты (персональная, зонная и смешанная защита). | 10 |
| 14 | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры. | 10 |
| 15 |  | Зачет |  |
|  |  | **Итого 2 семестр** | **70** |
| 16 | 1 | ОФП | 10 |
| 17 | 2 | Обучение техники игры с мячом: удары по мячу ногой в различных вариациях, головой, остановки (прием) мяча, ведение мяча (дриблинг), отбор мяча, вбрасывание мяча, обманные действия. | 10 |
| 18 | 3 | Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря. | 10 |
| 19 | 4 | Обучение тактики нападения, индивидуальные и групповые действия. Обучение комбинациям во время игры при взаимодействии двух игроков: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание». Совершенствование командных тактических действий: быстрое нападение, позиционное нападение. | 10 |
| 20 | 5 | Обучение тактике защиты. Индивидуальные тактические действия (против игрока не владеющего мячом и против игрока с мячом). Групповые действия в защите (страховка, создание искусственного положения вне игры). Командная тактика защиты (персональная, зонная и смешанная защита). | 10 |
| 21 | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры. | 20 |
| 22 |  | Зачет |  |
|  |  | **Итого 3 семестр** | **70** |
| 23 | 1 | ОФП |  |
| 24 | 2 | Обучение техники игры с мячом: удары по мячу ногой в различных вариациях, головой, остановки (прием) мяча, ведение мяча (дриблинг), отбор мяча, вбрасывание мяча, обманные действия. | 14 |
| 25 | 3 | Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря. | 10 |
| 26 | 4 | Обучение тактики нападения, индивидуальные и групповые действия. Обучение комбинациям во время игры при взаимодействии двух игроков: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание». Совершенствование командных тактических действий: быстрое нападение, позиционное нападение. | 20 |
| 27 | 5 | Обучение тактике защиты. Индивидуальные тактические действия (против игрока, не владеющего мячом и против игрока с мячом). Групповые действия в защите (страховка, создание искусственного положения вне игры). Командная тактика защиты (персональная, зонная и смешанная защита). | 12 |
| 28 | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры. | 10 |
| 29 |  | Зачет |  |
|  |  | **Итого 4 семестр** | **64** |
| 30 | 1 | ОФП | 10 |
| 31 | 3 | Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря. | 6 |
| 32 | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры. | 28 |
| 33 | 7 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. Обучение составления «Положения о соревнованиях». | 10 |
| 34 |  | Зачет |  |
|  |  | **Итого 5 семестр** | **54** |
|  |  | **Всего часов:** | **328** |

**5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**5.1 Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-еизд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5. – 20 экземпляров.

2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон. Текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Режимдоступа//http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016\_01\_06.pdf/

**5.2 Дополнительная литература**

Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва [Электронный ресурс]: / под общ. ред. В.П. Губы. - М. : Спорт : Человек, 2015. - 208 с. : табл., схем. - Библиогр.: с. 178-180. – ISBN 978-5-906131-61-4. – Режим доступа: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=43018/

**5.3 Периодические издания**

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»

**5.4 Интернет-ресурсы**

**5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный

2. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

3. Infolio **- Университетская электронная библиотека –** <http://www.infoliolib.info/>

**5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>

2. Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/>

3. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>.

**5.4.3. Электронные библиотечные системы**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/>

2. ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com/>

**5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы**

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>

2. Футбольный Орск / режим доступа: <http://football.orsknet.ru>

**5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
| --- | --- | --- |
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору:  № 8В/21 от 15.06.2021 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office |
| Интернет-браузер | Internet Explorer | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| Яндекс.Браузер | Бесплатное ПО, <https://yandex.ru/legal/browser_agreement/> |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | Бесплатное ПО, <http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html> |

**6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование помещения | Материальное-техническое обеспечение |
| Учебные аудитории:  - для проведения занятий семинарского типа,  - для групповых и индивидуальных консультаций;  - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |
| Спортивный комплекс:  - спортивный зал | Спортивный инвентарь (мячи футбольные; скакалки) |
| Помещения для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |