

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.5 Футбол» /сост. О.В. Морозов -
Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017. – 17 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

© Морозов О.В., 2017
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2017

Содержание

| | |
|---|----|
| 1 Цели и задачи освоения дисциплины..... | 4 |
| 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 4 |
| 3 Требования к результатам обучения по дисциплине..... | 4 |
| 4 Структура и содержание дисциплины | 5 |
| 4.1 Структура дисциплины..... | 5 |
| 4.2 Содержание разделов дисциплины | 9 |
| 4.3 Практические занятия (семинары) | 10 |
| 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины..... | 14 |
| 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины | 15 |
| 5.1 Основная литература | 15 |
| 5.2 Дополнительная литература..... | 15 |
| 5.3 Периодические издания..... | 15 |
| 5.4 Интернет-ресурсы | 15 |
| 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий | 16 |
| 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины | 16 |
| Лист согласования рабочей программы дисциплины | 18 |
| Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины..... | |

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка обучающихся для реализации своих достижений в соревновательной деятельности, мотивация на занятия спортом.

Задачи:

- овладение основными приемами техники игры в футбол;
- 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 практических 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 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: Отсутствуют

Постреквизиты дисциплины: Отсутствуют

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Формируемые компетенции |
|---|---|
| Знать: – основные средства и методы физического воспитания | ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность |
| Уметь: – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | |
| Владеть: – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

а) очная форма обучения

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 |
| Общая трудоёмкость | 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 | | | | |
|-----------|--|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в футбол. | 20 | | 20 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в футбол. | 20 | | 20 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 | | 10 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в футбол | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в футбол. | 20 | | 20 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в футбол. | 20 | | 20 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 | | 10 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в футбол | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в футбол. | 20 | | 20 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в | 20 | | 20 | | -- |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| | футбол. | | | | | |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 | | 10 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в футбол | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в футбол. | 20 | | 10 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в футбол. | 20 | | 20 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 | | 14 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в футбол | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 64 | - | 64 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в футбол. | 20 | | 10 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в футбол. | 20 | | 10 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 | | 14 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в футбол | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 54 | - | 54 | - | - |

б) заочная форма обучения

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | всего |
| Общая трудоёмкость | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 328 |
| Контактная работа: | - | - | - | - | - | 2,25 | 2,25 |
| Лекции (Л) | - | - | - | - | - | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | - | - | - | - | - | 0,25 | 0,25 |
| Самостоятельная работа: | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 55,75 | 325,75 |
| - самостоятельное | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 35 | 305 |

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | всего |
| <i>изучение разделов дисциплины; - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i> | | | | | | 2 | 2 |
| | | | | | | 18,75 | 18,75 |
| Вид итогового контроля | | | | | | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и | 10 | | | | 10 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|---------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| | самоконтроль. | | | | | |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 18 | 2 | | | 16 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 58 | 2 | | - | 56 |

4.2 Содержание разделов дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений футболиста. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста. Упражнения для развития ловкости футболиста.

Раздел № 3. Теоретическая подготовка.

Развитие футбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка футболиста. Техническая подготовка футболиста. Тактическая подготовка футболиста. Психологическая подготовка футболиста. Соревновательная деятельность футболиста. Организация и проведение соревнований по футболу. Правила судейства соревнований по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом.

Раздел № 4. Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Раздел № 5. Развитие футбола в России.

Описание игры, её возникновение и развитие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

4.3 Практические занятия (очная форма обучения)

а) основная группа

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|------------------------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 10 |
| 2 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 10 |
| 3 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 4 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 8 |
| 5 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 10 |
| 6 | 3 | Практика судейства игры в футбол | 2 |
| 7 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 4 |
| 8 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 4 |
| 9 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 10 | 5 | Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. | 4 |
| 11 | 5 | Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. | 6 |
| Итого 1 семестр | | | 70 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| 12 | 1 | ОФП | 10 |
| 13 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 10 |
| 14 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 15 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 4 |
| 16 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 4 |
| 17 | 3 | Практика судейства игры в футбол | 2 |
| 18 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 10 |
| 19 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 8 |
| 20 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 21 | 5 | Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. | 6 |
| 22 | 5 | Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. | 4 |
| | | Итого 2 семестр | 70 |
| 23 | 1 | ОФП | 10 |
| 24 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 10 |
| 25 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 26 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 4 |
| 27 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 4 |
| 28 | 3 | Практика судейства игры в футбол | 2 |
| 29 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 10 |
| 30 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 8 |
| 31 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 32 | 5 | Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). | 4 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| | | Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. | |
| 33 | 5 | Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. | 6 |
| | | Итого 3 семестр | 70 |
| 34 | 1 | ОФП | 10 |
| 35 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 4 |
| 36 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 6 |
| 37 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 10 |
| 38 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 8 |
| 39 | 3 | Практика судейства игры в футбол | 2 |
| 40 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 8 |
| 41 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 2 |
| 42 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 4 |
| 43 | 5 | Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. | 6 |
| 44 | 5 | Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. | 4 |
| | | Итого 4 семестр | 64 |
| 45 | 1 | ОФП | 10 |
| 46 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 6 |
| 47 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 4 |
| 48 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 4 |
| 49 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 4 |
| 50 | 3 | Практика судейства игры в футбол | 2 |
| 51 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным | 6 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| | | техническим приемам игрока. | |
| 52 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 4 |
| 53 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 4 |
| 54 | 5 | Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. | 4 |
| 55 | 5 | Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. | 6 |
| | | Итого 5 семестр | 54 |
| | | Итого: | 328 |

б) специальная медицинская группа

| № п/п | Разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
|-------|---|-------------|
| 1 | <p>Общая физическая подготовка (ОФП):</p> <p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания</p> <p>Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> | 74 |
| 2 | <p>Элементы различных видов спорта:</p> <p>Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени</p> | 44 |

| № п/п | Разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
|----------|--|----------------|
| | <p>физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p> <p>Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: футбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p> | 86 |
| 3 | <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p> | 22 |
| 4 | <p>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения | 92 |
| 5 | <p>Контрольный раздел</p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.</p> | 10 |
| | Всего: | 328 |

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др.

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (заочная форма обучения)

а) заочная форма обучения 1 семестр

| № раздела | Тема | Кол-во часов |
|--------------|--|-----------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

б) заочная форма обучения 2 семестр

| № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

в) заочная форма обучения 3 семестр

| № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

г) заочная форма обучения 4 семестр

| № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

д) заочная форма обучения 5 семестр

| № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие футбола в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

е) заочная форма обучения 6 семестр

| № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 5 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 5 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 5 |
| 5 | Развитие футбола в России | 5 |
| | Итого: | 35 |

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-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее профес. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5.

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. – Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа [//http://library.ogti.orск.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf](http://library.ogti.orск.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf)

5.2 Дополнительная литература

1. Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 202 с. - ISBN 978-5-209-04350-8; – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787)

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»

5.4 Интернет-ресурсы

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

2. Всероссийская федерация спортивных игр / Режим доступа: <http://www.sport-express.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 Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 2К/17 от 02.06.2017 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office | |
| Интернет-браузер | Google Chrome | Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/ |

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. № 4-207). В аудитории имеется персональный компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением и мультимедийное оборудование (проектор, экран, звуковые колонки).

Для проведения практических занятий предназначен спортивный комплекс: спортивный зал; Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр, теннисная комната.

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 (ауд. № 4-307).

| Наименование помещения | Материальное-техническое обеспечение | | | |
|---|---|-----------------------|------------------------|---|
| Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, персональный компьютер или ноутбук с выходом в сеть «Интернет») | | | |
| Помещения для проведения практических занятий | Наименование помещения | Размеры и S помещения | Пропускная способность | Наличие ТСО и др. ср-в |
| | Спортзал административного корпуса (№1) | 32x14м (448кв.м) | 35 чел. | 20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча |
| | Спортзал корпуса № 2 | 24x12 м (288 кв. м) | 25 чел. | 20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча |
| | Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр | 120x35 м (4200 кв. м) | 50 чел. | Беговая дорожка 100м,200 м., футбольное поле магнитофон |
| | Лыжехранилище | 64 кв.м (35 кв.м) | 100-150 пар лыж | 1 единица, спортивный инвентарь |
| Теннисная комната | 5x5 м (25 кв.м.) | 8 чел. | 2 теннисных стола | |
| Помещение для самостоятельной работы | Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение | | | |

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- плакаты.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
код и наименование

Профиль: Электроснабжение

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.8.5 Футбол

Форма обучения: _____ очная, заочная _____
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2018

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра электроэнергетики и теплоэнергетики
наименование кафедры

протокол № 1 от «06» 09 2017 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания
наименование кафедры Морозов О.В. Морозов
подпись расшифровка подписи

Исполнитель: зав. кафедрой
_____ Морозов О.В. Морозов
должность подпись расшифровка подписи

_____ должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника Баширова Е.В. Баширова 19.09.2017 г.
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой Тих И.К. Тихонова
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ Сапрыкин М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 13.03.02.ЭЭ.56/09.2017
учетный номер

Начальник ИКЦ Сапрыкин М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи