


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической
работе  Н.И. Тришкина

«26» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.3 Футбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

(код и наименование направления подготовки)

Электроснабжение

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала реализации программы (набора)

2019

Орск 2018

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.3 Футбол» / сост. О.В. Морозов – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018. – 12 с.

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

© Морозов О.В., 2018
© Орский гуманитарно-
технологический
институт (филиал) ОГУ,
2018

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: УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по футболу; - обоснование оздоровительного значения вида спорта футбол и его важное место в общечеловеческой культуре. УК-7-В-2: - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. Уметь: УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия и технические приемы футбола для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2 -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

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p>Владеть: УК-7-В-1</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

а) очное отделение

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
		58 2 56
	Всего:	328 2 326

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, бросание 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),	10

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>отбор мяча, вбрасывание мяча, обманные действия.</i>	
3	3	<i>Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря.</i>	10
4	4	<i>Обучение тактике 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.</i>	10
5	5	<i>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).</i>	10
7	6	<i>Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры.</i>	8
8		Зачет	2
		Итого 1 семестр	70
9	1	ОФП	20
10	2	<i>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.</i>	10
11	3	<i>Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря.</i>	10
12	4	<i>Обучение тактике 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.</i>	10
13	5	<i>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).</i>	10
14	6	<i>Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры.</i>	10
15		Зачет	
		Итого 2 семестр	70
16	1	ОФП	10
	2	<i>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.</i>	10
	3	<i>Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря.</i>	10
	4	<i>Обучение тактике 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.</i>	10
	5	<i>Обучение тактике защиты. Индивидуальные тактические действия (против игрока не владеющего мячом и против игрока с мячом).</i>	10

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>Групповые действия в защите (страховка, создание искусственного положения вне игры). Командная тактика защиты (персональная, зонная и смешанная защита).</i>	
	6	<i>Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры).</i>	20
		<i>Зачет</i>	
		Итого 3 семестр	70
	1	ОФП	
	2	<i>Обучение технике игры с мячом: удары по мячу ногой в различных вариациях, головой, остановки (прием) мяча, ведение мяча (дриблинг), отбор мяча, вбрасывание мяча, обманные действия.</i>	14
	3	<i>Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение технике игры вратаря.</i>	10
	4	<i>Обучение тактике 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.</i>	20
	5	<i>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).</i>	12
	6	<i>Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры).</i>	10
		<i>Зачет</i>	
		Итого 4 семестр	64
	1	ОФП	10
	3	<i>Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение технике игры вратаря.</i>	6
	6	<i>Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры).</i>	28
	7	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. Обучение составления «Положения о соревнованиях».</i>	10
		<i>Зачет</i>	
		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-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. 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.og-ti.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 / под общ. ред. В.П. Губы. - М. : Спорт : Человек, 2015. - 208 с. : табл., схем. - Библиогр.: с. 178-180. – ISBN 978-5-906131-61-4;[Электронный ресурс]. - URL:

[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=43018](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=43018) (15.03.2017).

5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

5.3 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер – <https://www.gumer.info/>

2. КиберЛенинка – <https://cyberleninka.ru/>

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. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: <http://www.volley.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
Офисный пакет	Microsoft Office	№ 2К/17 от 02.06.2017 г.
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
Мультимедийный плеер	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	QuickTime Player	Бесплатное ПО, https://www.apple.com/legal/sla/

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения практических занятий, 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; открытый стадион широкого профиля	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

