

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

«25» сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.5.3 Футбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Иностранный язык (английский)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала реализации программы (набора)

2020

г. Орск 2019

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.5.3 Футбол» /сост. О. В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019 – 11 с.

Рабочая программа предназначена студентам очной обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Иностранный язык (английский)»

© Морозов О.В., 2019
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019

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 |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|--|--|---|
| | | <p>физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <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

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 | 10 |

| № 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 |
| | матча, анализ проведенной игры | |
| - | 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

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | <i>ОФП</i> | 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 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. | 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 |
| 6 | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры). | 8 |
| 7 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | <i>Итого 1 семестр</i> | 70 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| 8 | 1 | <i>ОФП</i> | 20 |
| 9 | 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 | <i>ОФП</i> | 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 |
| | 3 | Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря. | 10 |
| | 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 | 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 |
| | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в | 20 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| | | процессе матча, анализ проведенной игры. | |
| | | Зачет | |
| | | Итого 3 семестр | 70 |
| | 1 | ОФП | |
| | 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 |
| | 3 | Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря. | 10 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры. | 10 |
| | | Зачет | |
| | | Итого 4 семестр | 64 |
| | 1 | ОФП | 10 |
| | 3 | Обучение финтам при ведении мяча рядом с соперником. Обучение отбору мяча. Обучение техники игры вратаря. | 6 |
| | 6 | Игра в мини-футбол (футзал). Обучение руководству футбольным коллективом (подготовка команды к предстоящему матчу, управление командой в процессе матча, анализ проведенной игры. | 28 |
| | 7 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. Обучение составлению «Положения о соревнованиях». | 10 |
| | | 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-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.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)

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: № 3Д/19 от 10.06.2019 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office | |
| 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/ |
| | Яндекс Браузер | Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ |

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
|--|----------------------|---|
| Мультимедийный плеер | Windows Media Player | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| | QuickTime Player | Бесплатное ПО, https://www.apple.com/legal/sla/ |
| 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 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 | Материально-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 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 |

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
код и наименование

Профиль: Иностранный язык (английский)

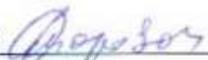
Дисциплина: «Б1.Д.В.Э.5.3 Футбол»

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

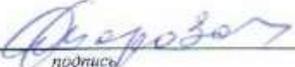
Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от "04" сентября 2019 г

Ответственный исполнитель,
заведующий кафедрой физического воспитания (ОГТИ) 
должность подпись О. В. Морозов
расшифровка подписи

Исполнители:

Зав. кафедрой ФВ 
должность подпись О. В. Морозов
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование 
код наименование личная подпись С. М. Абрамов
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой 
личная подпись М. В. Камышанова
расшифровка подписи

Начальник ИКЦ 
личная подпись М. В. Сапрыкин
расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.01.ИЯ(а).52/09.2019
учетный номер

Начальник ИКЦ 
личная подпись М. В. Сапрыкин
расшифровка подписи