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.1.3 Футбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(код и наименование направления подготовки)

«Русский язык», «Литература»
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

г. Орск 2021

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры протокол № 11 от «16» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности и физической культуры О.В. Даниленко
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнитель:
Доцент О.В. Морозов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки) С.М. Абрамов
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:** 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

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		физической культуре и виду спорта футбол с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте. **Владеть:** УК-7-В-1 - 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 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».*	10

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Совершенствование командных тактических действий: быстрое нападение, позиционное нападение.	
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
	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 процессе матча, анализ проведенной игры.*	20

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		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 составления «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 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430418

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 Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 3В/20 от 01.06.2020 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/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
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	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 зал	Спортивный инвентарь (мячи футбольные, скакалки)