

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП  Кокорина О.Р.

« 06 » 06 2024 г.

Рабочая программа дисциплины  
Б1.В.03 Футбол с методикой преподавания

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**  
(код и наименование направления подготовки)

**Физическая культура**  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очная, заочная**

Южно-Сахалинск  
2024

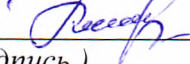
РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины «Б1.В.03 «Футбол с методикой преподавания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель 95 / Зайцев Н.Н. ст.преподаватель /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «Б1.В.03 «Футбол с методикой преподавания» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 06 » июня 2024 г., протокол №10  
(дата)

Заведующая кафедрой   
(подпись)

Кокорина О.Р.  
( фамилия, инициалы)

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** - формирование у студентов базовых знаний, профессиональных качеств, ориентированных на вопросы организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности по футболу.

**Задачи дисциплины:**

- ознакомить студентов с историей игры;
- изучить содержание тренировочной и соревновательной деятельности;
- изучить правила соревнований.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в число дисциплин предметно-содержательного модуля программы бакалавриата. Шифр дисциплины по учебному плану: Б1.В.03.

Освоение дисциплины «Футбол с методикой преподавания», наряду с другими обязательными дисциплинами предметно-содержательного модуля программы, направлено на формирование способности студентов к осуществлению таких видов профессиональной деятельности, как педагогическая, проектная, учебно-исследовательская.

При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курсов «Анатомия человека», «Педагогика», «Психология», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры и спорта».

## 3 ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПКС-1	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения (ПКО-1 ПООП МПГУ)	ПКС-1.1. Знать: содержание образовательного процесса по футболу в общеобразовательной организации. ПКС-1.2. Уметь: организовать образовательный процесс по футболу в общеобразовательной организации в соответствии с требованиями ФГОС общего образования. ПКС-1.3. Владеть: средствами и методами организации образовательного процесса по футболу в общеобразовательной организации.
ПКС-2	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность (ПКО-2 ПООП МПГУ)	ПКС-2.1. Знать: средства и методы поддержания уровня физической подготовленности для

		<p>осуществления профессиональной деятельности.</p> <p>ПКС-2.2.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать процесс физической самоподготовки;</li> <li>- осуществлять самооценку уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p>ПКС-2.3.</p> <p>Владеть: навыками планирования и организации процесса физической самоподготовки.</p>
<b>ПКС-4</b>	<p>Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКО-4 ПООП МПГУ)</p>	<p>ПКС-4.1.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание программного материала по футболу в общеобразовательной организации;</li> <li>- технологии планирования образовательного процесса по футболу в общеобразовательной организации;</li> <li>- инновационные подходы к обучению футболу в общеобразовательной организации.</li> </ul> <p>ПКС-4.2</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать содержание типовых программ по предмету «Физическая культура» и формировать концептуальные подходы к организации образовательного процесса по футболу в общеобразовательной организации;</li> <li>- систематизировать учебный материал по футболу.</li> </ul> <p>ПКС-4.3.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проектирования и планирования образовательного процесса по футболу в общеобразовательной организации.</li> </ul>

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Структура дисциплины

Виды работы	Трудоемкость (акад.час.)	
	4 Семестр	<b>ОФО</b> Итого
Общая трудоемкость	108/3	<b>108/3</b>
Контактная работа	48	<b>48</b>
Лекции	14	<b>14</b>

Практические занятия	28	<b>28</b>
Лабораторные работы	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	5	<b>5</b>
КонтПА	1	<b>1</b>
Самостоятельная работа	34	<b>34</b>
Вид промежуточной аттестации	экзамен	<b>экзамен</b>
Виды работы	Трудоемкость (акад.час.)	
	<b>ЗФО</b>	
	4 Семестр	<b>Итого</b>
Общая трудоемкость	108/3	<b>108/3</b>
Контактная работа	11	<b>11</b>
Лекции	2	<b>2</b>
Практические занятия	6	<b>6</b>
Лабораторные работы	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)		
КонтПА	3	<b>3</b>
Самостоятельная работа	91	<b>91</b>
Вид промежуточной аттестации	экзамен	<b>экзамен</b>

#### 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п	Тема дисциплины	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		семестр	Контактная (форм занятий)		Самостоятельная работа	
			Лекции	Практ.		
<b>1</b>	<b><i>Футбол в системе физического воспитания.</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b><i>Собеседование, тестирование</i></b>
	1.1. Система подготовки футболистов в различных звеньях физкультурного движения	4	0,5	2	2	Собеседование, тестирование
	1.2. История возникновения и развития игры	4	0,5	2	2	Собеседование, тестирование
	1.3. Организация, проведение соревнований и методика судейства.	4	1	2	2	Собеседование, тестирование;
<b>2</b>	<b><i>Спортивно-массовая работа по футболу</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b><i>Собеседование, тестирование</i></b>
	2.1. Футбол как средство физического воспитания населения.	4	1	2	2	Собеседование, тестирование

	2.2. Проведение занятий с различным контингентом: а) по месту жительства б) в оздоровительных лагерях в) в коллективах физической культуры г) в общеобразовательных школах и ПТУ д) в ВУЗах и техникумах	4	1	4	2	Собеседование, тестирование
<b>3</b>	<b><i>Содержание тренировочной и игровой деятельности</i></b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b><i>Собеседование, тестирование</i></b>
	3.1. Содержание двигательной и игровой деятельности.	4	1	2	4	Собеседование, тестирование
	3.2. Техника игры.	4	1	2	4	Собеседование, тестирование
	3.3. Тактика игры.	4	1	2	2	Собеседование, тестирование
	3.4. Физические качества.	4	1	1	2	Собеседование, тестирование
	3.5. Психические качества.	4	1	1	2	Собеседование, тестирование
<b>4</b>	<b><i>Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b><i>Собеседование, тестирование</i></b>
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования.	4	1	2	2	Собеседование, тестирование
	4.2. Техническая подготовка	4	1	2	2	Собеседование, тестирование
	4.3. Тактическая подготовка	4	1	2	2	Собеседование, тестирование
	4.4. Физическая подготовка	4	1	1	2	Собеседование, тестирование
	4.5. Морально-волевая подготовка.	4	1	1	2	Собеседование, тестирование
			<b>14</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>Экзамен</b>

**(заочная форма обучения)**

№ п/п	Тема дисциплины	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		семестр	Контактн ая (форм занятий)		Самостоятельная работа	
			лекции	Практи- ческие		
1	Футбол в системе физического воспитания.	5	1	2	20	Собеседование, тестирование

	1.1. Система подготовки футболистов в различных звеньях физкультурного движения	5		1	7	Собеседование, тестирование
	1.2. История возникновения и развития игры	5			6	Собеседование, тестирование
	1.3. Организация, проведение соревнований и методика судейства.	5		1	7	Собеседование, тестирование;
<b>2</b>	<b><i>Спортивно-массовая работа по футболу</i></b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b><i>Собеседование, тестирование</i></b>
	2.1. Футбол как средство физического воспитания населения.			<b>1</b>	10	Собеседование, тестирование
	2.2. Проведение занятий с различным контингентом: а) по месту жительства б) в оздоровительных лагерях в) в коллективах физической культуры г) в общеобразовательных школах и ПТУ д) в ВУЗах и техникумах	6			10	Собеседование, тестирование
<b>3</b>	<b><i>Содержание тренировочной и игровой деятельности</i></b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b><i>Собеседование, тестирование</i></b>
	3.1. Содержание двигательной и игровой деятельности.	6			6	Собеседование, тестирование
	3.2. Техника игры.	6		1	7	Собеседование, тестирование
	3.3. Тактика игры.	6		1	6	Собеседование, тестирование
	3.4. Физические качества.	6			6	Собеседование, тестирование
	3.5. Психические качества.				6	Собеседование, тестирование
<b>4</b>	<b><i>Виды подготовки футболистов</i></b>				<b>20</b>	<b><i>Собеседование, тестирование</i></b>
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования.				4	Собеседование, тестирование
	4.2. Техническая подготовка				4	Собеседование, тестирование

	4.3. Тактическая подготовка			4	Собеседование, тестирование
	4.4. Физическая подготовка			4	Собеседование, тестирование
	4.5. Морально-волевая подготовка.			4	Собеседование, тестирование
		2	6	91	Экзамен

### 4.3 Содержание разделов дисциплины

## РАЗДЕЛ 1. ФУТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### Тема 1.1. Система подготовки футболистов в различных звеньях физкультурного движения.

Место футбола в системе физического воспитания. Задачи и значение футбола для различного контингента занимающихся. Функции футбола (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.) Футбол в Единой спортивной классификации. Система подготовки футболистов в стране (дети, юноши, спортсмены высших разрядов).

### Тема 1.2. История возникновения и развития игры.

Основные этапы развития футбола в СССР. Футбол в первые годы Советской власти. Розыгрыш первенства СССР в предвоенные годы. Советские футболисты в годы Великой Отечественной войны.

Развитие футбола в послевоенные годы. Чемпионаты и соревнования на Кубок СССР. Международные встречи советских и российских команд. Участие в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы, в соревнованиях на Кубок европейских чемпионов и Кубок победителей Кубков, турнира УЕФА. Создание Российского футбольного союза и профессиональной футбольной лиги.

Чемпионаты и соревнования на Кубок России. Участие клубных и сборных команд России в официальных международных соревнованиях.

#### Самостоятельная работа

Вопросы для самостоятельного изучения: краткие сведения об играх в древние и средние века. Возникновение и эволюция футбола. Развитие футбола в России. Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза.

Изучение специальной литературы. Представление рефератов по заданной теме.

### Тема 1.3. Организация, проведение соревнований и методика судейства.

Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований. Планирование соревнований. Виды соревнований.

Положение о соревновании, его значение и содержание.

Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписаний игр и определения мест в розыгрыше.

Правила игры футбол, их эволюция и влияние на характер и содержание игры. Воспитательная роль правил игры.

Изложение основных положений каждого из разделов правил игры (№№ 1 – 17).

Методика судейства; роль и значение судьи; руководство игрой; обязанности судьи; способы судейства; выбор места судьей; взаимодействие судьи с судьями на линии; сигналы и жесты судьи на линии; подготовка судьи к игре.

#### Самостоятельная работа

Виды и планирование соревнований. Системы розыгрыша. Положение о соревновании. Правила игры. Методика судейства.

Индивидуальная беседа со студентами о правилах игры и методике судейства. Составление положения о соревнованиях и различных вариантах их проведения.

## **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ФУТБОЛУ**

### **Тема 2.1. Футбол как средство физического воспитания населения.**

Особенности спортивной деятельности (внешняя среда, погодные условия, единоборства и т.д.) Футбол как средство развития физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения.

Общие сведения о влиянии занятий футболом на организм детей и людей зрелого возраста. Общая характеристика основных средств футбола.

### **Тема 2.2. Проведение занятий с различным контингентом по месту жительства.**

#### **Семинарское занятие**

Организация структура административных органов по месту жительства (ДЭЗ, общежитие и т.д.). Комплектование групп. Особенности проведения занятий с учетом наличия мест занятий, инвентаря, оборудования и т.д.

Подготовка и привлечение общественного актива к проведению учебно-тренировочной работы и соревнований (инструкторов, судей, спортсменов-разрядчиков и т.д.).

Особенности комплектования групп для занятий футболом. Проведение спортивных праздников. Ознакомление с документацией и ее составление.

## **РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 3.1. Содержание двигательной и игровой деятельности.**

**Лекция** Анализ деятельности футболистов в процессе игры и тренировки. Характеристика двигательной деятельности (скоростная, скоростно-силовая и др.) Особенности спортивной борьбы в футболе. Специфические особенности двигательной и игровой деятельности футболистов различных амплуа и линий.

### **Тема 3.2. Техника игры**

#### **Семинарские занятия**

Понятие о технике. Классификация техники. Форма и содержание движений и их взаимосвязь. Внешняя и внутренняя структура выполнения технических приемов.

Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений.

Биомеханический, физиологический и психолого-педагогические аспекты техники. Определяющее (ведущее) звено техники. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности игроков (стиль).

Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства.

Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение.

Количественные и качественные критерии эффективности техники. Надежность техники как сочетание стабильности и вариативности. Устойчивость техники против «сбивающих» факторов.

Признаки эффективности техники. Общие правила рациональности техники. Правила эффективного использования мышечных сил: оптимальное направление развиваемых усилий, увеличение импульса силы для наращивания скорости движения, реактивная передача количества движения с одного звена на другое (соседнее).

Теоретические и практические подходы к определению конкретных критериев спортивно-технического мастерства.

Понятие о технике игры и ее классификация. Анализ технических приемов.

Фазовая структура технических приемов. Признаки эффективности техники.

Рациональность техники.

**Самостоятельная работа.**

Анализ технических приемов по кинограммам, кинофильмам, кинокольцовкам и видеозаписям.

Методический разбор выполнения различных технических приемов. Подбор средств проведения занятий.

### **Тема 3.3. Тактика игры.**

#### **Семинарское занятие**

Тактика как основа содержания игры. Терминология. Требования, предъявляемые к терминологии. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Функции игроков.

Тактика нападения, индивидуальная тактика. Действия с мячом и без мяча. Групповая тактика. Комбинации как средство решения большинства тактических задач, возникающих в ходе игры. Виды комбинаций. Взаимодействие двух и более игроков.

Эволюция тактики игры. Передача как связующее звено между игроками. Классификация передач. Факторы, влияющие на эффективность передач. Тактика передач.

#### **Самостоятельная работа.**

Индивидуальная и групповая тактика нападения и защиты.

Методический разбор выполнения специальных заданий по теме. Подбор средств проведения занятий различной тактической направленности.

### **Тема 3.4. Физические качества**

#### **Семинарское занятие**

Основные понятия. Общие основы теории воспитания физических качеств. Характеристика специальных физических качеств футболистов.

Собственносиловые способности (в статистических режимах и медленных движениях), скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, «амортизационная» сила, «взрывная» сила и др.).

Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты (латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений). Быстрота простой двигательной реакции: быстрота сложной двигательной реакции. Формы проявления быстроты в футболе (скорости старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, скорость выполнения технических приемов, скорость переключения от одного действия к другому и т.д.).

Выносливость. Виды выносливости. Типы утомлений, характерные для футбола: умственное, сенсорное, эмоциональное и физическое.

Общая и специальная выносливость.

Ловкость. Основные критерии оценки ловкости (координационная сложность двигательных действий, точность и время выполнения).

Гибкость. Разновидности гибкости (активная и пассивная). Измерители гибкости. Основные факторы, влияющие на гибкость.

#### **Самостоятельная работа.**

Изучение и анализ литературных источников, касающихся особенностей проявления физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) в футболе.

Подбор средств проведения занятий.

### **Тема 3.5. Психические качества.**

#### **Семинарское занятие**

Анализ психических и волевых качеств футболистов. Характеристика эмоциональных процессов и состояний. Проявление волевых качеств (целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание).

Требования к личности футболиста. Психологические особенности спортивной деятельности в футболе.

## **РАЗДЕЛ 4. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

### **Тема 4.1. Основы методики обучения и совершенствования.**

#### **Лекция**

Обучение – педагогический процесс. Двигательные действия как предмет обучения. Двигательные умения и навыки. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков. Задачи обучения. Классификация основных средств обучения. Средства обучения (физические упражнения, технические и тренажерные устройства, гигиенические факторы). Специфические и неспецифические средства. Основные методы и методические приемы обучения и совершенствования.

Реализация основных дидактических принципов в обучении футболистов. Воспитывающий характер обучения. Основные пути обучения – от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Урок как основная форма занятия.

#### **4.2. Техническая подготовка**

**Практические занятия** Проведение строевых и общеразвивающих упражнений.

Проведение занятий по обучению технике.

Удары по мячу ногой различными способами: внутренней стороной стопы, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Удары с разбега и после ведения. Удары с полулета, с повтором, через себя без падения, в падении.

Прямые и резаные удары.

Удары по мячу головой средней и боковой частью лба, без прыжка и в прыжке, на месте и в движении, с повтором, в падении.

Остановка катящегося, летящего и прыгающего мяча внутренней стороной стопы, частями подъема, подошвой, бедром. Остановка мяча грудью и головой. Остановка мяча игроком в прыжке и без прыжка, на месте и в движении с различной скоростью. Остановка мяча, летящего из различных направлений, с различной траекторией и скоростью. Остановка мяча с переводом его в стороны и назад.

Введение мяча: внутренней стороной стопы, частями подъема, носком, головой по прямой и по дуге, с изменением направления и скорости. Различные сочетания способов ведения. Обманные движения: финты «уходом», «выпадом», «переносом ноги через мяч», «двойной перевод», «фамильные», уходы в сторону, вперед, назад, «ударом» ногой и головой с последующим движением вперед и в стороны, убирающим, остановкой и пропуском мяча, финты «остановкой» мяча ногой, туловищем и головой.

Отбор мяча ударом и остановкой ногой, в выпаде и в подкате, с применением толчка плечом. Отбор полный и неполный.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и в движении, из положения шага и стойки ноги врозь, без падения и с падением. Вбрасывание на точность и дальность.

Различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря.

#### **4.3. Тактическая подготовка**

**Практические занятия**

Проведение занятий по обучению тактическим действиям.

Совершенствование индивидуальных тактических действий. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия с мячом. Рациональное применение ударов, ведения, обманных движений и их сочетаний. Индивидуальные действия без мяча.

Открывание для получения мяча и отвлечение противника.

Групповые действия в атаке. Передачи мяча в парах, тройках и т.д., на месте и в движении, без смены и со сменой мест, с остановкой и без остановки мяча, с ограничением количества касаний. Передачи мяча – длинные, средние, короткие, продольные,

диагональные, поперечные; на игрока, на ход, на свободное место, с недодачей. Передачи по земле и по воздуху. Игровые комбинации – «скрещивание», «стенка», «пропуск и оставление» мяча. Комбинации при стандартных положениях: при начале игры, ударе от ворот, вбрасывание мяча, угловом, свободном и штрафном ударах.

Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника (3:1; 2:1; 4:2; 4:3; и т.д.).

Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия против игрока с мячом. Отбор мяча с применением рационального способа. Противодействие ведению, ударам, передачам. Индивидуальные действия против игрока без мяча. Закрывание, выбор позиции и противодействие получению мяча.

Перехват мяча. Индивидуальные тактические действия игроков в команде при расстановке 1:4; 3:3; и 1:4; 4:2.

Групповые действия в обороне. Противодействие игровым и стандартным комбинациям. Взаимодействие двух, трех и более игроков с целью овладения мячом. Страховка и взаимостраховка. Построение стенки и создание искусственного положения «вне игры».

#### **4.4. Физическая подготовка**

**Практические занятия** Проведение общеразвивающих упражнений различной направленности.

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств, прыжковые упражнения: в длину, в глубину, в высоту, многоскоки. Упражнения с отягощениями и без отягощений. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты. Повторный и переменный бег, упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

#### **Тема 4.5. Морально-волевая подготовка.**

##### **Практические занятия**

Волевая подготовка, задачи и основные методы, объективные и субъективные трудности.

Специфические условия в футболе, требующие особых волевых проявлений.

Специальная психическая подготовка футболистов; оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью; условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния; спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в футболе.

Специальные средства и методы управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, идеомоторные упражнения, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения, предшествующие самим действиям, специфические методы и приемы психорегулирующей тренировки, рассчитанной на достижение глубокой релаксации (расслабление, успокоение) и, с другой стороны, на психическую мобилизацию.

Основные средства и методы воспитания морально-волевых специфических психических качеств футболиста: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсмена, этические беседы и диспуты, общественно полезная работа в спортивном коллективе и вне его, организация общего режима жизни спортсмена и др. Методы и средства развития психических и волевых качеств. **Самостоятельная работа**

Задачи, средства и методы обучения. Дидактические принципы обучения. Урок как основная форма занятия. Организация процесса обучения.

Изучение литературных источников. Выполнение студентами учебных заданий. Составление конспектов.

## **5 ТЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Темы для самостоятельного изучения не предусмотрены.

## **6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебные занятия проводятся в форме лекций, практических и семинарских занятий.

На лекциях сообщаются основные теоретические сведения по истории развития футбола, технике, тактике, системе подготовки начинающих спортсменов и спортсменов высших спортивных разрядов, по методике научно-исследовательской работы, организации и проведению соревнований, учебно-тренировочных сборов по футболу и др.

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику и тактику футбола, овладевают методикой обучения и тренировки.

На семинарских занятиях проверяются знания материала лекционного курса, методических и практических занятий, учебной практики, оценивается самостоятельная работа студентов, контролируется их успеваемость. На этих занятиях студенты выступают с докладами, сообщениями. Часть семинарского занятия может отводиться для выполнения контрольных работ с целью проверки и оценки знаний студентов по определенной тематике.

В самостоятельную работу студентов входит: изучение рекомендуемой литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, заполнение и анализ дневника тренировки и индивидуальных планов, проведение педагогических наблюдений и их регистрация, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалификационной работы, подготовка к педагогической и тренерской практике.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачета. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, выполнения установленных требований по спортивной подготовке и судейской практике.

## **7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Для текущего контроля успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины предполагается выполнение самостоятельной работы студентами по следующим формам, которые входят в ФОС по данной дисциплине:

- собеседование;
- тесты самоконтроля;
- решение технико-тактических задач.

Для итогового контроля освоения дисциплины предлагаются вопросы для сдачи экзамена.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

1. Сдать текущие микрозачеты, по пройденному материалу теоретического курса.
2. Овладеть теоретическими основами технико-тактических приемов и действий.
3. Освоить правило игры и методику организации и проведения соревнований.
4. Приобрести первоначальные навыки по проведению спортивно-массовой работы.
5. Выполнить требования по учебной практике (объяснение и демонстрация элементов упражнений, технических приемов и тактических действий, составление частей конспектов. Проведение частей занятия по заданию преподавателя).
6. Участвовать в официальных соревнованиях по футболу.

7. Выполнить следующие контрольные нормативы.

НОРМАТИВЫ	ОЦЕНКА		
	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)
Бег 30 м. (сек.)	Лучшее 4,16	4,16 – 4,30	4,31 – 4,45
Бег 400 м. (сек.)	Лучшее 59,0	59,1 – 62,0	62,1 – 65,0
Бег 3000м. (сек.)	Лучшее 660	661 - 710	711 – 760
Прыжок вверх (см.)	Лучшее 52,5	47,5 – 52,5	42,5 – 47,4
Пятикратный прыжок	Лучшее 12,9	12,3 – 12,9	11,7 – 12,2

## 9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1 Основная литература

1. Лапшин, О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. / О.Б. Лапшин - М.;2010.

### 9.2. Дополнительная литература

2. Грибачева, М.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. / М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин - М. 2011.
3. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
4. Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). 2004г.
5. «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2. 4. 4. 1252 – 03». 3 апреля 2003 г.
6. Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
7. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
8. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
9. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 – ФЗ от 4 декабря 2007 г.
10. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
11. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2013.

### 9.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Губа В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы [Электронный ресурс] : монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 272 с. — 978-5-906839-75-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63653.html>

2. Губа В. Тестирование и контроль подготовленности футболистов [Электронный ресурс] : монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 168 с. — 978-5-9907239-8-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55568.html>

#### **9.4 Программное обеспечение**

- 1.Windows 10 Pro
- 2.WinRAR
- 3.Microsoft Office Professional Plus 2013
- 4.Microsoft Office Professional Plus 2016
- 5.Microsoft Visio Professional 2016
- 6.Visual Studio Professional 2015
- 7.Adobe Acrobat Pro DC
- 8.ABBYY FineReader 12
- 9.ABBYY PDF Transformer+
- 10.ABBYY FlexiCapture 11
- 11.Программное обеспечение «interTESS»
- 12.Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
- 13.ПО Kaspersky Endpoint Security
- 14.«Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
- 15.«Антиплагиат- интернет»
16. Microsoft Office PowerPoint

#### **9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. <http://www.twirpx.com/files/medicine/humanphysiology/> – сайт с учебной литературой
3. <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2642817> – коллекция учебных и учебно-популярных фильмов
4. <http://neuroscience.ru/content.php> Научно-образовательный сервер. Современная информация.

#### **10 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;
- Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети
3. Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
4. Спортивный инвентарь.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 202\_\_ г.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (модуле) дисциплины «Б1.В.03 Футбол с методикой преподавания» по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль физическая культура

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

1.1. ....;

1.2. ....;

...

1.9. .... .

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

2.1. ....;

2.2. ....;

...

2.9. .... .

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

3.1. ....;

3.2. ....;

...

3.9. .... .

Составитель \_\_\_\_\_ / Зайцев Н.Н. /

(подпись)

(расшифровка подписи)

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / Кокорина О.Р. / /

(подпись)

(расшифровка подписи)