

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 28.10.2022 15:33:04
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ООП
Е.Н. Брызгалова
«01» сентября 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Футбол

Направление подготовки
42.03.02 Журналистика

Профиль подготовки
Периодические издания и мультимедийная журналистика

Для студентов 2 курса очной формы обучения
Составитель: *ст. преподаватель Фирсов В.А.*

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность. Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Занятия футболом оказывают комплексное воздействие на организм, развивают основные физические качества, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

2. Место дисциплины в структуре ООП

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Футбол» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования. Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья.

Умения:

- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Объем дисциплины: составляет 328 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: практические занятия 140 часов, самостоятельная работа: 188 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств –

силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
1 курс (I, II семестр)			
I семестр			
<i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>			
Тема 1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты	28	12	16
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>			
Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростносиловых качеств, специальной выносливости, ловкости).	28	12	16
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>			
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	28	12	16
Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	28	12	16
<i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>			

Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	26	12	14
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	26	12	14
ИТОГО (1 курс):	164	72	92
2 курс (III, IV семестр)			
<i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>			
Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.)	26	12	14
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>			
Тема 2. Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.	26	12	14
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>			
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	28	12	16
Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	28	12	16
<i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>			
Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	28	12	16
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	28	12	16
ИТОГО (2 курс):	164	72	92
ИТОГО :	328	144	184

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс (I, II семестр)		
<i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>		
<p>Тема 1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>		
<p>Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>		

<p>Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>лично-ориентированного подхода,</i> - <i>дифференцированного физкультурного образования,</i> - <i>здоровьесберегающие,</i> - <i>информационно-коммуникативные технологии,</i> - <i>технология поддержки.</i> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>словесный;</i> - <i>наглядный</i> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Равномерный метод</i> - <i>Переменный метод</i> - <i>Повторный метод</i>
<p>Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>лично-ориентированного подхода,</i> - <i>дифференцированного физкультурного образования,</i> - <i>здоровьесберегающие,</i> - <i>информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</i> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>словесный;</i> - <i>наглядный</i> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Равномерный метод</i> - <i>Переменный метод</i> - <i>Повторный метод</i>
<p><i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i></p>		
<p>Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>лично-ориентированного подхода,</i> - <i>дифференцированного физкультурного образования,</i> - <i>здоровьесберегающие,</i> - <i>информационно-коммуникативные технологии,</i> - <i>технология поддержки.</i> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>словесный;</i> - <i>наглядный</i> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Равномерный метод</i> - <i>Переменный метод</i> - <i>Повторный метод</i> - <i>Круговой метод</i> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>методы строго регламентированного упражнения</i>

<p>Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>лично-ориентированного подхода,</i> - <i>дифференцированного физкультурного образования,</i> - <i>здоровьесберегающие,</i> - <i>информационно-коммуникативные технологии,</i> - <i>технология поддержки.</i> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>словесный;</i> - <i>наглядный</i> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Равномерный метод</i> - <i>Переменный метод</i> - <i>Повторный метод</i> - <i>Круговой метод</i> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>методы строго регламентированного упражнения</i>
<p>2 курс (III, IV семестр)</p>		
<p><i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i></p>		
<p>Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.)</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>лично-ориентированного подхода,</i> - <i>дифференцированного физкультурного образования,</i> - <i>здоровьесберегающие,</i> - <i>информационно-коммуникативные технологии,</i> - <i>технология поддержки.</i> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>словесный;</i> - <i>наглядный</i> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Равномерный метод</i> - <i>Переменный метод</i> - <i>Повторный метод</i>
<p><i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i></p>		

<p>Тема 2. Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения
<p><i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i></p>		
<p>Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод
<p>Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча изза боковой линии.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод
<p><i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i></p>	<p>Практические занятия</p>	

<p>Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично́стно-ориенти́рованного подхо́да, - дифференци́рованного физкульту́рного образова́ния, - здоро́вье́сберега́ющие, - информа́ционно-коммуника́тивные техноло́гии, - техноло́гия подде́ржки. <p><i>Обще́педаго́гические мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Мето́ды разви́тия физи́ческих качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равноме́рный мето́д - Переменны́й мето́д - Повто́рный мето́д - Кругово́й мето́д <p><i>Специ́фические мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мето́ды стро́го регламе́нтирова́нного упражне́ния
<p>Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично́стно-ориенти́рованного подхо́да, - дифференци́рованного физкульту́рного образова́ния, - здоро́вье́сберега́ющие, - информа́ционно-коммуника́тивные техноло́гии, - техноло́гия подде́ржки. <p><i>Обще́педаго́гические мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Мето́ды разви́тия физи́ческих качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равноме́рный мето́д - Переменны́й мето́д - Повто́рный мето́д - Кругово́й мето́д <p><i>Специ́фические мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мето́ды стро́го регламе́нтирова́нного упражне́ния

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания. К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы развития физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.

Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с

увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: Футбол» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а

также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля: **Текущий контроль успеваемости:** Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- ведение мяча;
- обводка стоек; - жонглирование мячом; - удары по воротам.

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Рекомендуемая литература

а) Основная литература:

- 1. Калинина И.Н. Ориентация и отбор в спортивных играх** (на примере футбола): учеб. пособие / И.Н. Калинина, В.А. Блинов. – Омск : Издательство СибГУФК, 2016. – 75 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> (дата обращения: 16.12.2019). – Библиогр.: с. 65. – Текст: электронный.
- 2. Осипов С.В. Футбол: история, теория и методика обучения** : учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 90 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422> (дата обращения: 16.12.2019). – Текст: электронный.

3. **Ральф М. Силовые тренировки в футболе** / М. Ральф. — Москва: Спорт, 2016. — 128 с. — Текст: электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57799.html> (дата обращения: 16.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей. Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2022 (автопродлонгация)
4. **Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник** / В. П. Губа. — Москва : Спорт, 2016. — 200 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65583.html> (дата обращения: 16.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей. Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2022 (автопродлонгация)

2) Программное обеспечение

- Adobe Acrobat Reader DC
- Dropbox
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
- MS Office 365 pro plus
- Microsoft Windows 10 Enterprise
- WinDjView 2.0.2 □ СПС ГАРАНТ аэро
- ИКТС 1.21
- OpenOffice 4.1.1
- Qt 5.6.0

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com> ;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp? ;
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>
2. <https://www.gto.ru/>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клушко - Тверь: Тверской государственной университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf> *Требования*

к рейтинг-контролю:

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов; 3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

3 модуль: Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 5х30 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Удар по мячу на дальность (Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой.
5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль:

1. Удар по воротам на точность.
2. Жонглирование мячом (выполняются удары правой и левой ногой, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.)

3. Ведение мяча, обводка стоек.

VII. Материально-техническое обеспечение

<p>Спортивный зал № 320 (170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сетка в/б официальная Rezac 2. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.) 3. Карманы для антенн (2 ед.) 4. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.) 5. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.) 6. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.) 7. Трос для в/б сетки 8. Утяжелители 1 кг (3 ед.) 9. Утяжелители 2 кг (3ед.) 10. Медицинбол 2 кг (15 ед.) 11. Медицинбол 1 кг (14 ед.)
<p>Спортивный зал №323 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Монитор View Sonic 2. Принтер Epson LX 100 3. AS Cel/400/64/8,4/SVGA с клавиатурой MITSUMI 4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205 5. Велоэргометр BC 7200 6. Коврик гимнастический (48 ед.) 7. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.) 8. Скакалка кож. с утяжелителем, дерев. ручки (37 ед.)

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Титульный лист	Актуализация титульного листа	Протокол № 10 заседания кафедры политологии от 29.06.2021
2.	Титульный лист	Актуализация титульного листа	Протокол №10 заседания кафедры политологии от 22.06.2022