

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: проректор  
Дата подписания: 25.09.2025 14:36:51  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
*Нестерова К.И.*  
«23» июня 2023 г.  
Тверской государственный университет  
Институт экономики и управления

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Футбол

Специальность

38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация

Управление экономической безопасностью хозяйствующих субъектов

Для студентов 1,2 курса очной формы обучения  
и 1,2 курса заочной формы обучения

Составители: Титкова И.А., ст. преподаватель,  
Гужова Т.И. к.б.н., доцент

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**

Дисциплина «Футбол» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность специализация «Управление экономической безопасностью хозяйствующих субъектов».

Она является разделом гуманитарного компонента образования, значимость, которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье,

физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

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.

Освоение дисциплины «Футбол» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, в том числе для очной формы обучения:

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 136 часа, **самостоятельная работа:** 192 часов.

**в том числе для заочной формы обучения:**

**самостоятельная работа:** 328 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
УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### **5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**

- по очной форме обучения – зачет во втором и четвертом семестре;
- по заочной форме обучения – 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.

Для очной формы обучения:

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>			
<b>I семестр</b>			
<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, скоростно-силовых 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.	24	10	14
<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 (1 курс):	164	70	94
<b>2 курс (III,IV семестр)</b>			
<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	10	16
<i>Раздел 2.Специальная физическая подготовка</i>			
Тема 2. Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.	28	10	18
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>			
Тема 3. Удары по мячу ногой.Удары по мячу головой.Остановка мяча.Ведение мяча.	26	10	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	14	18
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	28	14	10
ИТОГО (2 курс):	164	70	94
ИТОГО :	328	140	188

Для заочной формы обучения:

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		28
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>			
Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).	28		28
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>			
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	28		28
Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	24		24

<i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>			
Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	28		28
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	28		28
ИТОГО (1 курс):	164		164
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		26
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>			
Тема 2. Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.	28		28
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>			
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	26		26
Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	28		28
<i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>			
Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	28		28



Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	28		28
ИТОГО (2 курс):	164		164
ИТОГО :	328		328

### 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>		
Тема 1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>		
Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные</li> </ul>

		<p>технологии,  - технология поддержки.  <i>Общепедагогические методы:</i>  - словесный;  - наглядный  <i>Методы развития физических качеств:</i>  - Равномерный метод  - Переменный метод  - Повторный метод  - Круговой метод  <i>Специфические методы:</i>  - методы строго регламентированного упражнения</p>
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>		
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i>  - лично-ориентированного подхода,  - дифференцированного физкультурного образования,  - здоровьесберегающие,  - информационно-коммуникативные технологии,  - технология поддержки.  <i>Общепедагогические методы:</i>  - словесный;  - наглядный</p>
		<p><i>Методы развития физических качеств:</i>  - Равномерный метод  - Переменный метод  - Повторный метод</p>

<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"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<p><i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i></p>		
<p>Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча.Индивидуальные действия с мячом.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> </ul>
<p>Групповые действия.Командные действия.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>

<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"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>
		<p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<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"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<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"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<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"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного</li> </ul>
		<p>физкультурного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>

<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"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<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"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>

<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"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>

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.

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<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</p>	<p>Контрольные тесты:</p> <p>- прыжок в длину с места</p> <p>- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя</p> <p>- бег 5х30 м</p> <p>- удар по воротам на точность;</p>	<p>6 баллов - 235 см 4 балла – 220 см 2 балла – 180 см</p> <p>6 баллов - 13 м 4 балла – 11 м 2 балла – 10 м</p> <p>6 баллов - 24 сек. 4 балла – 26 сек. 2 балла – 28 сек.</p> <p>10 баллов - 8 раз 6 баллов - 7 раз 3 балла – 6 раза</p> <p>10 баллов - 20 раз 6 баллов - 16 раз 3 балла – 12 раза</p>

<p>ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>- жонглирование мячом;</p>	
--	-------------------------------	--

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **1. Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература:**

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 02.12.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа [и др.].. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-8-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Левченко Е.С. Футбол : учебное пособие / Левченко Е.С.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 159 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система

IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63028.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Ральф Майер Силовые тренировки в футболе / Ральф Майер. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-906839-59-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :[сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57799.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва :ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 20.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

## 2) Программное обеспечение

### а) Лицензионное программное обеспечение

1. MicrosoftOffice 365 proplus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
2. KasperskyEndpointSecurity 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018 г.

### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. GoogleChrome
2. WinDjView 2.0.2

## 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБСIPRbooks<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?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
9. РепозитарийТвГУ<http://eprints.tversu.ru>

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

- 1 <http://www.rusmedserver.ru/>
- 2.<https://www.gto.ru/>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

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. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.) - (оценка скоростно-силовых качеств).
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.

#### **Требования к рейтинг-контролю:**

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

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.

## VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал № 320 (170002, Тверская обл., Садовый д.35)	1. Ворота футбольные для зала (2ед.) 2. Мячф/б (10 ед.) 3. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.) 4. Утяжелители 1 кг (3 ед.) 5. Утяжелители 2 кг (3ед.) 6. Медицинбол 2 кг (15 ед.) 7. Медицинбол 1 кг (14 ед.)
Спортивный клуб №323 (170002, Тверская обл., Садовый д.35)	1. Монитор ViewSonic 2. Принтер Epson LX 100 3. AS Cel/400/64/8,4/SVGA клавиатурой MITSUMI 4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205 5. Велоэргометр BC 7200 6. Степпер эллиптический 7. Коврик гимнастический (48 ед.) 8. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.) 9. 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.			
2.			