Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.11.2026 15:18:26
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69d2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Кафедра физического воспитания

Согласовано
деканом факультета романо-германских
языков
«01» апреля 2026 г.
_____
/Шабанова В.П./

Рабочая программа дисциплины

Футбол

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Иностранный язык (английский язык)
(немецкий/французский/итальянский/арабский языки)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией кафедры физического воспитания
Протокол «26» марта 2026 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Разова Е.В./

Рекомендовано кафедрой физического воспитания
Протокол от «24» февраля 2026 г. № 7
Зав. кафедрой _____
/Разова Е.В./

Москва
2026

Автор-составитель:

Борисова Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук

Рабочая программа дисциплины «Футбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование , утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22 февраля 2018 года № 121.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....4

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....5

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....5

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....10

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....23

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....24

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....25

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....25

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Свои образовательные и развивающие функции «Футбол» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Футбол», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	**Форма обучения**
	Очная
Объем дисциплины в часах	328
Контактная работа:	180,6
Практические занятия	180
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	**0,6**
Зачет	0,6
Самостоятельная работа	124
Контроль	**23,4**

Форма промежуточной аттестации: зачет в 2,4,6 семестрах.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) **Дисциплины с кратким содержанием**	**Кол-во часов**	
	Лекции	**Практические занятия**
Практический раздел.		
Футбол: -развитие скоростно-силовых качеств; -развитие ловкости, гибкости, координации; - развитие общей выносливости; - совершенствование приобретенных физических качеств в условиях соревнований; - развитие скоростно-силовых качеств; - развитие силовой выносливости; - выполнение обязательных контрольных нормативов в футбольном отделении; - совершенствование скоростно-силовых качеств в спринте, в прыжках и играх; - развитие общей выносливости в беге на средние дистанции; - совершенствование скоростно-силовых качеств; - совершенствование ловкости и координации движений; - совершенствование силовой выносливости; - выполнение контрольных нормативов по футболу.	-	72
Специализация по футболу: - изучение техники упражнений футбола; - развитие спортивно-технических умений и навыков в процессе занятий футболом; - совершенствование приобретенных знаний и навыков в футболе; - совершенствование приобретенных умений и навыков в футболе;	-	72
- совершенствование основных физических качеств, спортивно-технических умений и навыков; - совершенствование общей выносливости;		

- совершенствование техники упражнений футбола; - совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; - выполнение контрольных заданий по футболу.		
Профессионально-прикладная физическая подготовка - обучение и совершенствование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в процессе учебных занятий; - выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке в процессе учебных занятий	-	36
Итого:		**180**

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
История возникновения и развития футбола в России и мире.	Происхождение игры, зарождение отечественного футбола, история чемпионатов мира и Европы, олимпийское движение, вклад советских и российских тренеров.	8	Составление хронологической таблицы, изучение профильных статей, подготовка доклада.	Учебные пособия по истории футбола, архивные материалы РФС, видеохроники матчей.	Реферат, презентация, устный опрос
Правила игры в футбол и организация соревнований.	Структура IFAB, последние изменения в правилах, трактовка спорных моментов (офсайд, игра рукой), дисциплинарные санкции, регламент турниров УЕФА и РПЛ.	10	Изучение официального текста Правил, решение ситуационных задач (кейсов) от арбитров, судейская практика на тренировках.	Официальный свод правил FIFA/IFAB, методические рекомендации КФА, видеоанализ эпизодов.	Реферат, презентация, устный опрос
Техника футбола: классификация и методика обучения.	Техника передвижений, ударов, остановок мяча, финтов и отборов. Биомеханика движений, фазы выполнения технических приемов, типичные ошибки.	16	Просмотр и разбор обучающих видео, конспектирование упражнений, ведение дневника техники.	Видеотека лучших техничных игроков, учебные пособия А. Голеадорова, Е. Стукалова.	Реферат, презентация, устный опрос
Тактика футбола: индивидуальные, групповые и командные действия.	Расстановки (4-4-2, 4-3-3 и др.), позиционная атака, прессинг, быстрый переход из обороны в атаку, стандарты (угловые, штрафные), анализ тактических схем соперника.	18	Анализ тактики профессиональных клубов (РПЛ, Лига Чемпионов), составление плана на игру, моделирование ситуаций на макете поля.	Тактические разборы аналитиков, программное обеспечение для анализа игр (InStat, Wyscout).	Реферат, презентация, устный опрос
Психологическая подготовка футболиста.	Преодоление предстартового волнения, концентрация внимания, игровая дисциплина, лидерство в команде, психология победителя, восстановление после поражений.	8	Составление ментальной карты, аутотренинг, ведение игрового психологического дневника.	Монографии по спортивной психологии Г. Д. Горбунова, Р. М. Загайнова.	Реферат, презентация, устный опрос
Медико-биологические основы и гигиена футболиста.	Режим питания спортсмена, водно-солевой баланс, фармакология разрешенных препаратов (витамины, БАДы), профилактика травматизма, первая помощь при ушибах и растяжениях,	12	Разработка индивидуального меню на игровой день и цикл, изучение памяток РУСАДА.	СанПиН для спортивных сооружений, учебники по спортивной медицине, база данных РУСАДА.	Реферат, презентация, устный опрос

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
	антидопинговые правила WADA.				
Физическая подготовка футболистов (ОФП и СФП).	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Периодизация нагрузок, тестирование физического состояния (Yo-Yo тест, прыжковые тесты).	14	Составление комплексов упражнений, проведение пульсометрии во время тренировок, расчет индексов нагрузки.	Программы ФИФА по физподготовке, аппаратура для контроля ЧСС (пульсометры).	Реферат, презентация, устный опрос
Планирование учебно-тренировочного процесса.	Микро-, мезо- и макроциклы, структура отдельного занятия (разминка, основная часть, заминка), учет возрастных особенностей юных футболистов.	12	Написание конспекта тренировки, хронометраж реального занятия, педагогический анализ урока тренера.	Образцы планов ФК «Зенит», «Спартак-Москва», ФГОС спортивной подготовки.	Реферат, презентация, устный опрос
Судейство и правила безопасности на занятиях футболом.	Обязанности помощника судьи и резервного арбитра, сигналы флажком, разметка поля и требования к инвентарю, страховка при выполнении акробатических элементов.	6	Изучение жестов арбитра, практическая стажировка в роли бокового судьи, инструктаж по технике безопасности.	Регламент проведения соревнований, инструкции по охране труда в спортзале.	Реферат, презентация, устный опрос
Профессиональная деятельность тренера по футболу.	Этика общения со спортсменами и родителями, скаутинг (поиск талантов), управление коллективом, нормативно-правовая база тренерской деятельности.	10	Интервью с действующим тренером, составление портфолио достижений, анализ рынка труда.	Профстандарт «Тренер», кейсы успешных академий («Краснодар», «Чертаново»).	Реферат, презентация, устный опрос
Итого		**124**			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа 3. Стажерская практика (судейская/ассистент тренера).

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	**Пороговый**	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	**Знать:** Основы гигиены футболиста, режим питания и питьевой режим во время тренировок. Биомеханические основы основных технических приемов в футболе (удар, остановка мяча, ведение). Роль разминки и заминки в профилактике травматизма. **Уметь:** Составлять комплексы разминочных упражнений перед матчем или интенсивной тренировкой с учетом амплуа игрока. Подбирать средства восстановления (растяжка, самомассаж, криотерапия) после игровых нагрузок. Планировать самостоятельные занятия по совершенствованию слабых технических элементов. **Владеть:** Методикой	Реферат Устный опрос Презентация Тест, открытые вопросы, ситуационные задачи	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			самоконтроля физического состояния (ЧСС, субъективное ощущение нагрузки). Навыком ведения дневника самоподготовки спортсмена.		
УК-7	**Продвинутый**	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа. 3. Стажерская практика (судейская/ассистент тренера).	**Знать:** Физиологические механизмы развития специальной выносливости и скоростно-силовых качеств в футболе. Принципы периодизации спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный периоды). Современные тенденции тактики ведущих клубов мира и их влияние на физическую нагрузку игроков. **Уметь:** Разрабатывать микроциклы индивидуальной подготовки (например, программа действий центрального защитника на сборах). Проводить базовый видеоанализ собственных технических и тактических ошибок. Корректировать индивидуальные программы питания и гидратации в зависимости от календаря соревнований. **Владеть:** Способами оценки индивидуально-личностных	Реферат Устный опрос Презентация Тест, открытые вопросы, ситуационные задачи	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			профессионально значимых качеств (лидерство, игровая дисциплина, стрессоустойчивость) у себя и партнеров. Средствами совершенствования психофизической подготовленности (техники концентрации внимания, дыхательные практики). Методикой проведения статического и динамического стретчинга для группы.		

Шкала оценивания рефератов

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	*Качество реферата:* - производит выдающееся впечатление, широко использована общенаучная и специальная терминология, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема раскрыта, использована базовая терминология, не сопровождается иллюстративным материалом;	2
	- тема недостаточно раскрыта;	1
	- тема не раскрыта.	0
2.	*Использование демонстрационного материала:* - автор использовал рисунки и таблицы;	3
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
	- представленный демонстрационный материал не использовался, был оформлен плохо, неграмотно, материал являлся абстрактным от темы	0
3.	*Владение научным и специальным аппаратом:* - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
	- отсутствует владение базовым аппаратом, использованы термины, не относящиеся к теме	0
4.	*Четкость выводов:* - полностью характеризуют работу;	2
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 10		

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения
	и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания презентации

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	*Качество презентации:* - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
2.	*Содержание:* - достоверная информация по теме выступления; - все заключения подтверждены достоверными источниками; - язык изложения материала понятен аудитории; - актуальность, точность и полезность содержания.	4
3.	*Оформление:* - Шрифт (читаемость); - Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); - Грамматика; - Наличие ошибок правописания и опечаток; - Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.	2
4.	*Заключение:* - яркое высказывание - переход к заключению; - повторение основных целей и задач выступления; - выводы; - короткое и запоминающееся высказывание в конце.	2
		Итого максимальное количество баллов: 10

Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Баллы	**Критерии**

5	Полностью отвечает на вопрос, представлено глубокое понимание темы
4	Ответ корректен, но может быть не совсем полным или требует уточнений
3	Ответ частично соответствует требованиям, есть недоработки
2	Ответ недостаточно полный, с ошибками или неточностями
1	Не отвечает на вопрос или полностью некорректный ответ

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные темы устного опроса

1. Понятие об общей физической подготовке, ее цели и задачи.
2. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое совершенство. Определение уровня физической подготовленности средствами физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям.
5. Принципы развития физических качеств.
6. Методы развития физических качеств.
7. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
8. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
9. Способы оценки осанки и ее исправления средствами ОФП.
10. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма средствами ОФП.
11. Методы определения функционального состояния организма средствами ОФП.
12. Структура учебно-тренировочного занятия по ОФП.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами ОФП и их значение в жизни студента.
14. Методика составления комплексов упражнений по ОФП в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
15. Методика воспитания силы.
16. Методика воспитания быстроты.
17. Методика воспитания выносливости.
18. Методика воспитания гибкости.
19. Методика воспитания ловкости.
20. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
21. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные методы самоконтроля во время занятий.
22. Методика составления комплексов гимнастики.
23. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
24. Методика проведения занятия по лыжной подготовке.
25. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
26. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
27. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
28. Техника безопасности при занятиях футболом.
29. Средства ОФП с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
30. Бег как средство физической культуры.
31. Ходьба как средство физической культуры.

32. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
33. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
34. Планирование самостоятельных занятий физической культурой с целью повышения умственной и физической работоспособности.
35. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение для будущей профессиональной деятельности.
36. Значение спортивной игры футбол для физической подготовки подрастающего поколения.
37. Воспитательное значение занятий футболом для подрастающего поколения.
38. Правила игры в футбол.
39. Правила игры в мини-футбол.
40. Техника ведения мяча.
41. Техника ударов по мячу.
42. Техника приема-передачи мяча.
43. Техника игры вратаря.
44. Тактика игрока в защите.
45. Тактика игрока в нападении.
46. Амплуа игроков и их функции.
47. Тактика игры вратаря.
48. Использование спортивной игры футбол в профессионально-прикладной физической подготовке.
49. Противопоказания к занятиям футболом.
50. Медицинское обеспечение соревнований по футболу.

Примерные темы рефератов

1. История развития футбола за рубежом.
2. История развития футбола в России и СССР.
3. Основы преподавания футболу на уроках физической культуры.
4. Основы преподавания футболу в секции школы.
5. Внеурочная работа по футболу в школе.
6. Судейство соревнований по футболу в школе.
7. Развитие футбола в Московской области.
8. Футбол в современном Олимпийском движении.
9. Подготовительные и подводящие упражнения на занятиях по футболу.
10. ОРУ на занятиях по футболу.
11. Разминка - составная часть занятий по футболу.
12. Структура тренировочного занятия по футболу.
13. Эволюция правил соревнований по футболу.
14. Развитие физических качеств на занятиях по футболу в школе.
15. Обучение техническим приемам на занятиях по футболу в школе.
16. Начальное обучение тактике на занятиях по футболу в школе.
17. Организация соревнований по футболу в ДОЛ.
18. Организация соревнований по футболу по месту жительства.

Примерный перечень тем презентаций

- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость) в футболе;
- Основы биомеханики упражнений с футбольным мячом. Влияние занятий футболом на развитие двигательных качеств;
- Варианты приема и передачи мяча. Тактические варианты ведения футбольного мяча;
- Организация и проведение соревнований по футболу;
- Основные принципы методики судейства в футболе;
- Формирование контрольно-оценочных действий студентов при выполнении упражнений с футбольным мячом;
- Развитие координационных способностей у студентов на занятиях футболом;
- Применение современных технологий на занятиях футболом и внеурочной деятельности;

Зачет

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

Футбол (юноши/девушки)

- Прыжок в длину с места;
- Выпрыгивание из глубокого приседа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Бег 100 м;
- Бег 2000/3000 метров;
- Жонглирование мячом непрерывно в воздухе;
- Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину мини-футбольных ворот с 20 метров;
- Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек.

Вопросы для зачета

(предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):

1. Возникновение и этапы развития игры футбол.
2. Развитие футбола в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Виды стоек, техника перемещений в футболе.
5. Анализ техники выполнения передачи мяча различными способами.
6. Анализ техники выполнения ударов по мячу различными способами.
7. Анализ техники выполнения ведения мяча.
8. Анализ техники стоек и перемещений вратаря.
9. Анализ техники отбивания и ловли мяча вратарем.
10. Анализ техники выполнения отбора и перехвату мяча.
11. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
13. Характеристика групповых тактических действий в нападении.
14. Характеристика групповых тактических действий в защите.
15. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 1-4-4-2.
16. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 1-4-3-3.
17. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 1-4-2-3-1.
18. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 1-4-4-2.
19. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 1-4-3-3.
20. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 1-4-2-3-1.

Примерные тестовые задания по дисциплине «Футбол»

Вопросы с выбором правильного варианта ответа:

1. Какова стандартная продолжительность одного тайма в профессиональном футбольном матче?

А) 35 минут
Б) 40 минут
В) 45 минут
Г) 60 минут

2. Что означает поднятая вверх рука судьи (свободный удар)?

А) Гол может быть забит только после касания мяча вторым игроком любой команды

Б) Игрок, выполнивший удар, не имеет права бить по воротам
В) Назначен пенальти
Г) Офсайд у атакующей команды

3. Какой игрок имеет право играть руками в пределах своей штрафной площади?
А) Капитан команды
Б) Вратарь
В) Центральный защитник
Г) Любой полевой игрок при получении паса от партнера головой

4. С какого расстояния выполняется удар с одиннадцатиметровой отметки (пенальти)?
А) 9 метров
Б) 11 метров
В) 12 метров
Г) 15 метров

5. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на поле во время матча (без учета замен)?
А) 9
Б) 11
В) 12
Г) 10

Вопросы на установление последовательности:

1. Расположите в правильном хронологическом порядке действия арбитра при назначении и розыгрыше штрафного удара:
А) Свисток, показывающий выполнение удара
Б) Назначение места нарушения (точки удара)
В) Установка мяча неподвижно на землю
Г) Выстраивание обороняющейся стенки на расстоянии 9,15 метра

2. Расположите в правильной последовательности этапы выполнения стандартного пенальти:
А) Разбег игрока
Б) Сигнал судьи свистком
В) Мяч пересекает линию ворот (или фиксируется сэйв/промах)
Г) Постановка мяча на 11-метровую отметку

3. Расположите в правильной последовательности действия полевого игрока для выполнения вбрасывания аута из-за боковой линии:
А) Бросок мяча двумя руками из-за головы в поле
Б) Занятие позиции в точке, где мяч покинул пределы поля
В) Остановка и фиксация мяча на земле или в руках
Г) Лицом к полю, стопы обеих ног касаются или находятся за боковой линией

Открытые вопросы:
1. Как называется нарушение правил, при котором атакующий игрок получает пас от партнера, находясь ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний защитник? Ответ: _____
2. Назовите главный турнир для национальных сборных команд, который проводится под эгидой ФИФА раз в четыре года. Ответ: _____
3. Какой элемент экипировки футболиста, помимо бутс и формы, является обязательным согласно правилам игры и предназначен для защиты голени? Ответ: _____

Вопросы на установление соответствия:

1. Установите соответствие между термином и его определением:

Термин	Определение
1. Финт	А) Игрок, который имеет право играть руками в штрафной площади
2. Вратарь	Б) Обманное движение с целью ввести соперника в заблуждение
3. Офсайд	В) Положение игрока, при котором он находится ближе к чужим воротам, чем мяч и предпоследний соперник

2. Установите соответствие между футбольным амплуа и его основной зоной ответственности на поле:

Амплуа	Зона ответственности / Задача
1. Центральный защитник	А) Завершение атак, игра на острие у ворот соперника
2. Опорный полузащитник	Б) Борьба за верховые мячи и отбор перед собственной штрафной площадью
3. Нападающий	В) Разрушать атаки соперника в центре поля, страховать защитников

3. Установите соответствие между названием турнира и уровнем участвующих команд:

Турнир	Уровень участников
1. Лига чемпионов УЕФА	А) Национальные сборные стран Европы
2. Чемпионат мира ФИФА	Б) Лучшие клубные команды Европы
3. Чемпионат Европы (Евро)	В) Национальные сборные стран со всего мира

Ситуационные задачи:

Задача 1. Вратарь, находясь в пределах штрафной площади, намеренно берет мяч в руки после того, как защитник умышленно отдал ему пас ногой. Какое решение должен принять судья?
Варианты ответа: А) Назначить свободный удар; Б) Назначить штрафной удар и показать вратарю желтую карточку; В) Продолжить игру.

Задача 2. Нападающий выходит один на один с вратарем. Защитник, догоняя его со спины, ставит подножку вне пределов штрафной площади, из-за чего нападающий падает, не успев нанести удар по воротам. Где будет назначен штрафной удар и какое дисциплинарное наказание получит защитник?
Варианты ответа: А) Свободный удар, без карточки; Б) Штрафной удар, красная карточка; В) Штрафной удар, желтая карточка.

Задача 3. Игрок выполняет угловой удар. Устанавливая мяч в угловом секторе, он случайно задевает флажок рукой, отчего тот слегка наклоняется. После этого футболист разыгрывает угловой. Верно ли поступил судья, позволив продолжить игру?
Варианты ответа: А) Нет, нужно перебить угловой; Б) Да, это разрешено правилами; В) Нет, назначить спорный мяч.

Задача 4. Полевой игрок получает небольшое рассечение брови. Судья разрешает ему покинуть поле для оказания медицинской помощи. Игрок уходит к бровке в сопровождении врача команды. Через 15 секунд врач остановил кровотечение и наклеил повязку. Когда игроку разрешается вернуться на поле?
Варианты ответа: А) Сразу же, получив сигнал от резервного арбитра; Б) Только во время следующей остановки игры; В) В любой момент через ту линию, которую укажет судья.

Задача 5. При пробитии свободного удара в своей штрафной площади защитник случайно касается мяча рукой. Мяч летит прямо в ворота, но вратарь в прыжке отбивает его на угловой.

Какое решение должен принять судья?
Варианты ответа: А) Засчитать гол, так как была очевидная возможность взятия ворот; Б) Назначить пенальти; В) Назначить угловой удар.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, презентация, тестирование, ситуационные задачи и открытые вопросы.

Распределение баллов по видам работ (в соответствии с выбранным видом спорта):

Название компонента	Распределение баллов
Тестирование, ситуационные задачи и открытые вопросы	до 20 баллов
Реферат	до 10 баллов
Устный опрос	до 40 баллов
Презентация	до 10 баллов
Зачет	до 20 баллов

Критерий оценивания Зачета:

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

Футбол (юноши):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230
2	Выпрыгивание из глубокого приседа (раз)	25	30	35
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) – юноши	40	35	30
4	Бег 100 м/сек (юноши)	15,1	14,8	13,5
5	Жонглирование мячом непрерывно в воздухе (мин)	0,5	1	1,5
6	Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину мини-футбольных ворот с 20 м из 5 раз	3	4	5
7	Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек (сек.)	14,5	13,5	12,0

***** Балл указывается для результата по виду испытания

Футбол (девушки):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»	«4 балла»	«5 баллов»
		Результат		
1	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
2	Выпрыгивание из глубокого приседа (раз)	10	15	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	12	17
4	Бег 100 м/сек	17.5	17.0	16.5
5	Жонглирование мячом непрерывно в воздухе (мин)	0,5	1	1,5

6	Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину Мини-футбольных ворот с 20 м из 5 раз	3	4	5
7	Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек (сек.)	14,5	13,5	12,0

* Балл указывается для результата по виду испытания

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	20
Обучающийся ответил на все вопросы . Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	15
Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	10
Учащийся не раскрыл понятие вопросов, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	5

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Баллы, полученные студентом по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе
41 - 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/515146
2. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре: календарно-тематическое планирование: учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. – Текст: непосредственный
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/510794
3. Педагогика физической культуры : учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с.- Текст: непосредственный

6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2023. — 313 с. — Текст: электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/520092
2. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: https://book.ru/book/949923 — Текст : электронный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный.
— URL: https://urait.ru/bcode/530929
4. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — URL: https://book.ru/book/945928 — Текст : электронный.
5. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — URL: https://book.ru/book/945677 — Текст : электронный.
6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/514551 .
7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/514550
8. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — URL: https://book.ru/book/941736 — Текст : электронный.
9. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/520351
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 244 с. — Текст : электронный]. — URL: https://urait.ru/bcode/493684

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине «Футбол»;
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов;
7. Курс лекций по дисциплине;
8. Перечень вопросов к зачету;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;
10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи министерства спорта РФ.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных:
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей), 7-zip,
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru;
- помещение для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронно-образовательной среде Университета, Комплект учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска, проектор подвесной;
- спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь: ворота, мячи футбольные.