Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.10.2026 10:01:19
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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

Согласовано
деканом физико-математического факультета
« 14 » апреля 2025 г.
_____
/Кулешова Ю.Д./

Рабочая программа дисциплины
Футбол

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:
Математика и информатика

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией
кафедры физического воспитания
Протокол « 7 » апреля 2025 г. № 8
Председатель УМКом_____
/Разова Е.В./

Рекомендовано
кафедрой физического воспитания
Протокол « 31 » марта 2025 г. № 8
Заведующий кафедрой _____
/Разова Е.В./

Москва
2025

Автор-составитель:
Борисова Ирина Владимировна, кандидат педагогических наук

Рабочая программа дисциплины «Футбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

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

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

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. 20

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 21

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ 21

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 21

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
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей.	Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, Физическое развитие, Роль физической подготовки в профессиональной деятельности учителя.	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям.	Самоконтроль, умственное переутомление, физическое переутомление, закаливание, стресс, физическое здоровье человека.	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация

			культура и спорт»		
Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.	Физическая нагрузка, распорядок дня, здоровье, режим питания, закаливание.	14	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.	Движение, двигательное умение, двигательный навык, стадии формирования двигательного навыка.	12	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.	Возрастные особенности развития детей школьного возраста, влияние физических упражнений на динамику возрастного развития, темпы роста организма ребенка, физическое развитие.	12	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Общая физическая подготовка в	Общая физическая подготовка,	8	Составление плана устного ответа, изучение	Учебно-методическое обеспечение	Реферат, презентация

системе физического воспитания студентов вузов.	специальная физическая подготовка, физическое воспитание, задачи физического воспитания, методические принципы физического воспитания, основы обучения движениям.		педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	дисциплины	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое развитие, роль физической подготовки в профессиональной деятельности специалиста.	12	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической культуры.	Характеристика заболевания, возможность профилактики, недельный план занятий, план-график занятий на длительное время.	12	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, Физическая	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация

	культура личности, основа законодательства РФ о физической культуре и спорте, сущность физической культуры и спорта, ценности физической культуры.		учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»		
Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране	Физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физической культуры и спорта, этапы развития физической культуры в России.	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни	Физическая культура, самостоятельная физкультурная деятельность, средства физической культуры, здоровый стиль жизни	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования и	Назначение физической культуры как учебной дисциплины и части культуры. Физическое	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация

всестороннего развития будущего специалиста	воспитание как процесс воспитания и развития физических возможностей. Виды физической подготовки. Организация физического воспитания в образовательных учреждениях.		Написание реферата, подготовка доклада. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»		
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

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:*** - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ***Уметь:*** - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы		

			оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	***Знать:*** - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для	Устный опрос, реферат, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации

			повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ***Уметь:*** - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные		

			комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. ***Владеть:*** - навыками методами и приемами физического воспитания в социально-педагогической деятельности; - навыками		

			организации мероприятий по физкультуре и спорту.		

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		

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

1. **Примерные темы устного опроса**
   - Лечебная и специальная физическая культура;
   - Формы производственной гимнастики;
   - Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
   - Понятие – вводная гимнастика;
   - Понятие - физкультурная пауза;
   - Понятие – физкультурные минуты;
   - Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
   - Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера;

- Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
- Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
- Самоконтроль, дневник самоконтроля.

2. **Примерные темы рефератов**
   - Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность
   - Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
   - Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
   - Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
   - Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
   - Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.

3. **Примерный перечень тем презентаций**
   - Летняя оздоровительная работа в организациях дошкольного образования;
   - Медицинское обеспечение паралимпийского спорта;
   - Подвижные игры и эстафеты в режиме учебного дня;
   - Место физической культуры в вашей жизни;
   - Формирование мотивационно-ценностного отношения школьника к своему здоровью;
   - Физическая подготовленность детей дошкольного возраста;
   - Физическое развитие как показатель здоровья.

Примерные варианты заданий на зачете, предусмотренные 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 лёжа;
- Бег 100 м;
- Бег 2000/3000 метров;
- Жонглирование мячом непрерывно в воздухе;
- Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 метров;
- Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек.

Примерные вопросы для зачёта, предусмотренные для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для занимающихся.

4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
5. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
13. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
14. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
15. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.

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

В рамках освоения дисциплины предусмотрены: устный опрос, подготовка реферата и презентации.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за различные виды работ – 80 баллов. Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на зачете – 20 баллов.

Формой промежуточной аттестации является зачет. Для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок зачет проходит в форме выполнения задания в соответствии с выбранным видом спорта; для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок, зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок:

Футбол (юноши):

№	Виды испытаний	5 баллов	10 баллов	20 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 лёжа (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 минифутбольных 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

Футбол (девушки):

№	Виды испытаний	5 баллов	10 баллов	20 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 лёжа (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 минифутбольных 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

Шкала оценивания зачета для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	17-20
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «35 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	12-17
Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	6-11
Учащийся не раскрыл понятие вопросов указанных в билете, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	0-5

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 по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе
81-100	зачтено
61-80	зачтено
41-60	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 "Физическая культура и спорт";
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов по физической культуре для заочного отделения;
7. Курс лекций по физической культуре для студентов заочного отделения;
8. Перечень вопросов к зачету для заочного отделения;
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 ГАРАНТ
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 занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду университета;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.

- спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь: ворота, мячи футбольные.