

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)

**Автор(ы)–составитель(и):**

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

Заведующий Кафедрой

физического воспитания и здоровья

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент

Самоуков А.Ф

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в экономике»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков при игре в футбол.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи по освоению игры в футбол:**

- Работа с мячом: передвижение, удары, остановка, ведение.
- Отработка финтов: обманные движения, отбор мяча.
- Знакомство с техникой игры вратаря.

### План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Техническая подготовка	Передвижения. Удары по мячу ногами. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.
Тема 2.	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Тактика защиты - Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
Тема 3.	Интегральная подготовка	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

<b>Тема 4.</b>	Игровая подготовка	Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.
<b>Тема 5</b>	Функциональная тренировка	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специфической координации. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Строевая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки с места в длину, метания футбольного мяча.

### **Формы текущего контроля промежуточной аттестации**

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (футбол)» слушатель должен:

- **знать:** основные основные приемы работы с мячом, технику вратаря, особенности индивидуальных и групповых действий;

- **уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **иметь навыки:** владения мячом, техникой отбора, обманных движений, техникой игры вратаря, а также развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

#### Объем дисциплины (модуля)

#### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (футбол)»

Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по уч.	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8

<b>аудиторные занятия (всего):</b>		<b>328</b>	36	36	64	64	64	64		
<b>в том числе</b>	лекционные занятия									
	практические занятия	<b>328</b>	36	36	64	64	64	64		
<b>самостоятельная работа:</b>			-	-	-	-	-	-		
<b>общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>часы:</b>									
	<b>зачетные единицы:</b>	<b>9</b>	1	1	1.8	1.8	1.8	1.8		
Формы итогового контроля		<b>зачеты</b>			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

#### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

#### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.