

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.04.02
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Мини-футбол

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

38.03.01 Экономика

направленность (профиль)/специализация

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Форма обучения: очно-заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Вид занятий							
Лекции							
Лабораторные							
Практические	6	6	6	6	6	6	36
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР							
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5
Контактная работа	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	37,5
Самостоятельная работа	29,75	29,75	57,75	57,75	57,75	57,75	290,5
Контроль							
Итого	36	36	64	64	64	64	328

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Старков С.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Департамента бакалавриата (экономических и управленческих программ)

«__» сентября 20 г.

(подпись)

С.Е. Васильева

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «28 » августа 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: - основы здорового образа жизни студента; - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - средства и методы физического воспитания.
		Уметь: - применять на практике знания о здоровом образе жизни; - выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и физического

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		самосовершенствования
		Владеть: - навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности; - навыками использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - навыками использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования
	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: - уровни физической подготовленности; - виды физических нагрузок; - способы профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры; - способы профилактики утомления на рабочем месте.
		Уметь: - оценивать уровень развития физических качеств; - уровни показателей

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике способы профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры; - применять на практике способы профилактики утомления на рабочем месте. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки уровня развития физических качеств; - навыками оценки показателей собственного здоровья; - навыками профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры; - навыками профилактики утомления на рабочем месте.
	<p>УК-7.3 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительные виды физического воспитания; - комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - применять комплексы упражнений для

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<div data-bbox="1141 342 1485 450">профилактики профессиональных заболеваний.</div> <div data-bbox="1141 477 1485 972"> Владеть: - навыками применения оздоровительных видов физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - навыками применения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. </div>

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 «Этап спортивно- оздоровительной подготовки»	Пр	Методика эффективных способов овладения умениями и навыками, методика обучения ходьбе, бегу, прыжкам	1	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Основные положения организации занятий по физическому воспитанию с учётом специализации мини-футбол, требования к уровню освоения, организация учебного процесса	1	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка, способы её выполнения. Беговые, скоростно-силовые упражнения с собственным весом, определение ЧСС.	1	2		—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	1	29,75		—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25		—	—
Модуль 2 «Этап спортивно- оздоровительной подготовки»	Пр	Воспитание частоты движений (беговые упражнения на коротких дистанциях из различных исходных положений) Двусторонняя игра, 5х5.	2	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение технике передачи мяча в парах (на месте, в движении). Развитие гибкости, двусторонняя игра 5х5.	2	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение технике овладения мячом (вырывание, выбивание, перехваты мяча, дриблинг, отбор, остановка, передачи мяча), развитие скоростной	2	2		—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		выносливости. Двусторонняя игра 5х5.					
	Ср	Подготовка к зачету	2	29,75		—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	2	0,25		—	—
Модуль 3 «Этап начальной специализации».	Пр	Развитие техники владения мячом (финты). Воспитание силы (упражнения с собственным весом на месте, в движении). Двусторонняя игра 5х5.	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники противодействия сопернику. Круговая тренировка, воспитание силы. Двусторонняя игра 5х5.	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники передачи мяча (простая передача, вброс мяча). Двусторонняя игра 5х5.	3	2		—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	3	57,75		—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25		—	—
Модуль 4 «Этап начальной специализации».	Пр	Совершенствование техники ударов (правой, левой ногой, штрафные, с различных точек). Развитие скоростной выносливости (челночный бег). Двусторонняя игра 5х5.	4	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Основы методики организации судейства по футзалу спорта. Двусторонняя игра 5 х5.	4	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование тактики игры в нападении (индивидуальные действия). Развитие силы. Двусторонняя игра 5х5.	4	2		—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа»

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							(дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Ср	Подготовка к зачету	4	57,75		—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25		—	—
Модуль 5 «Этап углубленной специализации»	Пр	Разминка с группой. Совершенствование техники владения мячом (финты). Односторонняя игра 1х1, 2х2, 3х3. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра 5х5.	5	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с группой. Разминка с мячами. Подвижные игры с мячами. Судейство в поле. Двусторонняя игра 5х5.	5	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники игры нападения (индивидуальные действия). Дриблинг, финты, различные перемещения. Двусторонняя игра 5х5.	5	2		—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	57,75		—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25		—	—
Модуль 6 «Этап углубленной специализации»	Пр	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Спортивные игры.	6	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка (бег +УОРХ). Совершенствование техники игры в защите (командные действия). Судейская практика.	6	2		—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в защите (личный прессинг, командные действия).	6	2		—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	6	57,75		—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25		—	—
Итого:				328			

Схема расчета итогового балла

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы.

Для выполнения практических заданий студентам необходимо ознакомиться с методикой выполнения физических упражнений, воспитания морально-волевых качеств, обучения технике и тактике игры в мини-футбол. Изучить передачи и остановки мяча ногой, грудью, головой. Удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, носком.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
2	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
3	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
4	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
5	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
6	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Комплекс упражнений

(наименование оценочного средства)

1. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги
2. Остановка мяча подошвой. Исходное положение- лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится на встречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40см.
3. Передача мяча внутренней стороной стопы. Чтобы правильно выполнить, поставьте слегка согнутую ногу в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара.
4. Ведения мяча: средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. носком. Чтобы мяч находился под контролем, ему придаётся обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего стремитесь при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле.

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
11	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
13	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
15	Формы и содержание самостоятельных занятий.
16	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17	Возрастные особенности содержания занятий
18	Общая и моторная плотность занятия.
19	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
21	Гипокинезия и гиподинамия.
22	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23	Личная гигиена и закаливание.
24	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
25	Организация режима питания.
26	Организация сна.
27	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей.
33	Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.
34	Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости.
35	Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей.

№ п/п	Вопросы к зачету
36	Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Зачет	«зачтено»	Студент грамотно ответил на заданные вопросы, владеет терминологией, при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы
		«не зачтено»	Студент не раскрыл тему вопроса, не владеет основными понятиями и терминами, не может ответить на дополнительные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	С. В. Быченков, О. В. Везеницын	Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397.	Учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»
2	Т. А. Хорошева, Г. М. Популо	Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00.	Электронное учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Т. Н. Мостовая	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод.	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с.			
2	А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Д о г о в о р о т 19. 05. 2015 №. 690, с р о к д е й с т в и я - б е с с р о ч н о
2	Office Standard	Д о г о в о р о т 20. 07. 2016 №. 727, с р о к д е й с т в и я - б е с с р о ч н о

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	У-225в Спортивный зал	Скамейки деревянные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, шведские стенки, гимнастическая зона: бревно, опорный прыжок, перекладина, разновысокие брусья, гимнастические маты, волейбольные стойки с сетками. Бадминтонная сетка, столы теннисные
2	У-225 Спортивный зал	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
3	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения	Стол ученический двухместный, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	<p>занятий лекционного типа.</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.</p> <p>Учебная аудитория для проведения лабораторных работ.</p> <p>Учебная аудитория для практических занятий.</p> <p>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	