



Печатается по решению Учёного совета  
Перервинской духовной семинарии

**Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол):** рабочая программа дисциплины  
для очной формы обучения ПДС. Москва, 2021. 12 с.

Рабочая программа дисциплины (РПД) разработана в соответствии с церковным образовательным стандартом высшего духовного образования бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» и составлена на основании Учебного плана, утверждённого Учёным советом Перервинской духовной семинарии от 30.06.2021 г. протокол №1. Данная РПД содержит основные требования предъявляемые к изучению дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)*», а также методические материалы для оптимизации учебного процесса: учебно-тематический план, фонд оценочных средств, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины, материально-техническое обеспечение дисциплины и др.

## Содержание

<b>1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>3</b>
1.1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре ООП.....	4
1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Содержание дисциплины.....	6
<b>3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>8</b>
3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту).....	8
<b>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий.....	10
4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов.....	10
<b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>11</b>
5.1. Список рекомендуемой литературы.....	11
5.2. Образовательные технологии.....	11
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дисциплина «*Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)*» предназначена для студентов всех курсов и носит прикладной характер.

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчётности.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- церковным образовательным стандартом высшего духовного образования бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»;
- учебным планом Семинарии по образовательной программе «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», утверждённой в 2021 году.

### 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель курса** состоит в формировании у учащегося способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Исходя из этого, **задачи** изучения дисциплины предстают в следующем виде:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья;
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ООП

«*Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)*» (Б1.В.ДВ.06.01) входит в модуль «Дисциплины (модули) по выбору (Элективные дисциплины (модули)) 6 (ДВ.6)» части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1. ООП по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» и изучается с 1 по 7 семестры.

Курс рассчитан на 328 часов практических занятий. На 1 семестр отведено 72 часа на практические занятия. На 2 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 3 семестр отведено 72 часа на практические занятия. На 4 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 5 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 6 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 7 семестр отведено 36 часов на практические занятия, 4 на самостоятельную работу студента.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированных у студентов в результате обучения в средней школе.

### 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> историю возникновения и развития футбола как командного вида спорта; правила игры и требования, предъявляемые к площадке и инвентарю во время футбольных соревнований.

		<p><b>Уметь:</b>          работать в команде с учетом футбольной специфики психологического и физического взаимодействия; реализовать на практике методические схемы футбольной тренировки.</p> <p><b>Владеть:</b>          навыками командного взаимодействия при реализации футбольного тренировочного процесса; приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма к игре в футбол.</p>
	<p><b>УК-7.2</b>          Соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Знать:</b>          основные принципы построения схемы и методики футбольной тренировки; элементы специальный физической подготовки и базовые технические приемы для игры в футбол.</p> <p><b>Уметь:</b>          осуществлять приемы специальной физической подготовки для игры в футбол; демонстрировать базовые технические приемы при игре в футбол.</p> <p><b>Владеть:</b>          основными тактическими приемами при игре в футбол на разных позициях в поле и на воротах; способностью оценивать тактические возможности и потенциал команды на соревнованиях по футболу.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Сем.	Нед.	Аудит.		СР	Вид занятия
				Лек	Пр		
1.	<i>История возникновения и развития футбола</i>	1	1-8		32		Практическое занятие
2.	<i>Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории</i>	1	9-17		36		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	18		4		<b>Зачёт</b>
3.	<i>Техника безопасности</i>	2	1-8		16		Практическое занятие
4.	<i>Построение схемы тренировки по футболу</i>	2	9-17		18		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	18		2		<b>Зачёт</b>
5.	<i>Подводящие упражнения футболиста</i>	3	1-8		32		Практическое занятие
6.	<i>Тренировка по футболу</i>	3	9-17		26		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	3	18		4		<b>Зачёт</b>
7.	<i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	4	1-8		16		Практическое занятие
8.	<i>Тренировка умений по футболу</i>	4	9-17		18		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4	18		2		<b>Зачёт</b>
9.	<i>Техника защитных действий</i>	5	1-8		16		Практическое занятие
10.	<i>Тренировка по футболу по заранее разработанной схеме</i>	5	9-17		18		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	5	18		2		<b>Зачёт</b>
11.	<i>Тактика командной игры.</i>	6	1-8		16		Практическое занятие
12.	<i>Тренировка по футболу по командной игре</i>	6	9-17		17		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	6	18		2		<b>Зачёт</b>
13.	<i>Техника игры вратаря</i>	7	1-8		16		Практическое занятие
14.	<i>Тренировочные игры</i>	7	9-17		18		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	7	18		2	4	<b>Зачёт</b>
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>126</b>		<b>324</b>	<b>4</b>	<b>328</b>

### 2.2. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Содержание
1.	<b>Тема 1. История возникновения и развития футбола</b>	История возникновения и развития мирового футбола. Состояние современного футбола в мире. Самые главные чемпионаты по футболу. Футбольные лиги России.
2.	<b>Тема 2. Основные особенности игры. Техника и тактика</b>	Психологические особенности командных видов спорта на примере футбола. Умение работать в команде. Достижение поставленной цели. Понятие о футбольном поле: размеры футбольного поля, оснащение (футбольные ворота и т.д.),

	<b>игры в теории</b>	флажки, конусы, барьеры, сетки для мячей и насосы, футбольная форма двух цветов, покрытие футбольного поля и т.д.
3.	<b>Тема 3. Техника безопасности</b>	Техника безопасности. Показания и противопоказания к игре в футбол.
4.	<b>Тема 4. Построение схемы тренировки по футболу</b>	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка на практике.
5.	<b>Тема 5. Подводящие упражнения футболиста</b>	Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения футболиста: различные виды бега, прыжки, упражнения на укрепление всех групп мышц, упражнения на увеличение амплитуды движения, упражнения с мячом на развитие ловкости, реакции, точности и дальности броска, эстафеты и т.д.
6.	<b>Тема 6. Тренировка по футболу</b>	Практическая тренировка по игре в футбол.
7.	<b>Тема 7. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча.
8.	<b>Тема 8. Тренировка умений по футболу</b>	Практическая тренировка по игре в футбол для выработки специальных умений.
9.	<b>Тема 9. Техника защитных действий</b>	Техника защитных действий: перехват, отбор и выбивание мяча. Правила судейства в футболе.
10.	<b>Тема 10. Тренировка по футболу по заранее разработанной схеме</b>	Практическая тренировка по игре в футбол по разработанным студентами схемам.
11.	<b>Тема 11. Тактика командной игры</b>	Тактика и техника игры. Тактика командной игры. Роли игроков на поле.
12.	<b>Тема 12. Тренировка по футболу по командной игре</b>	Практическая тренировка по игре в футбол для выработки командных умений.
13.	<b>Тема 13. Техника игры вратаря</b>	Техника игры вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски.
14.	<b>Тема 14. Тренировочные игры</b>	Тренировка по футболу. Соревновательные игры между студентами.

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля. В учебной программе запланированы промежуточные аттестации (зачёты). При подготовке к промежуточной аттестации рекомендуется к каждому вопросу составить тезисы.

#### 3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту)

##### *1 семестр*

1. Расскажите историю возникновения и развития футбола.
2. Какие российские футбольные лиги Вы знаете?
3. Опишите сезонный тренировочный цикл в футболе.
4. Особенности игры в футбол. Отличия от других игр с мячом.

##### *2 семестр*

1. Опишите технику безопасности при игре в футбол.
2. Назовите и обоснуйте показания и противопоказания к игре в футбол.
3. Опишите схему построения тренировки по футболу и ее содержание. Цель и задачи разминки.
4. Опишите схему построения тренировки по футболу и ее содержание. Цель и задачи основной части.
5. Опишите схему построения тренировки по футболу и ее содержание. Цель и задачи заключительной части тренировки.

##### *3 семестр*

1. Подводящие упражнения. Различные виды бега.
2. Подводящие упражнения. Виды прыжков.
3. Подводящие упражнения. Упражнения на увеличение амплитуды движения.
4. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие реакции и ловкости.
5. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие точности броска.
6. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие дальности броска.

##### *4 семестр*

1. Опишите технику передвижений в футболе.
2. Опишите технику остановок в футболе.
3. Опишите технику стоек в футболе.
4. Опишите технику ударов по мячу в футболе.

##### *5 семестр*

1. Опишите технику ведения мяча в футболе.
2. Опишите технику защитных действий в футболе.
3. Опишите технику остановок мяча в футболе.
4. Опишите правила судейства в футболе.
5. Опишите общие правила соревнований игры по футболу.

##### *6 семестр*

1. Опишите тактику командной игры в футбол.
2. Опишите тренировочные методы для улучшения тактики команды по футболу.
3. Опишите особенности тренировки нападающих.
4. Опишите технику и тактику игры нападающих в футболе.
5. Опишите особенности тренировки защитников.
6. Опишите технику и тактику игры защитников в футболе.
7. Опишите особенности тренировки полузащитников.
8. Опишите технику и тактику игры полузащитников в футболе.
9. Опишите особенности тренировки нападающих полузащитников.
10. Опишите технику и тактику игры нападающих полузащитников в футболе.

##### *7 семестр*



1. Опишите специальные упражнения для вратарей.
2. Опишите особенности тренировки вратаря.
3. Опишите технику и тактику игры вратаря в футболе.

*Критерии оценки знаний и навыков студента на зачёте:*

«неудовлетворительно» » «не зачтено»	«удовлетворительно» «не зачтено»	«хорошо» «зачтено»	«отлично» «зачтено»
выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.	выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения.	выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности.	выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется.

5.

## 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий

1. **Практические занятия** (см. *Методические рекомендации по проведению практических занятий*).

### 4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)*» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических (семинарских) занятий, тестирования, защиты рефератов и др.

Самостоятельная работа студентов, направленная на освоение основной образовательной программы направления подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», включает в себя подготовку к аудиторным, в том числе практическим (семинарским) занятиям.

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у студентов самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой. В ходе практических (семинарских) занятий вырабатываются необходимые для публичных выступлений навыки, совершенствуется культура речи.

Практические (семинарские) занятия являются средством контроля преподавателя за самостоятельной работой студентов.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
5. Подготовка к промежуточной аттестации.

Для самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий:

*для овладения знаниями:*

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

*для закрепления и систематизации знаний:*

- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.);

Подробнее см. *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов*.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. Список рекомендуемой литературы

#### Основная

1. Чанади А. Футбол: Тренировка. М.: ФиС, 1985.
2. Чанади А. Футбол: Стратегия. М.: ФиС, 1985.

#### Дополнительная

1. Чесна Ж.-Л., Дьорз Ж. Футбол: обучение базовой технике. М., 2006.
2. Голомазов С.В., Чирова Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. М.: Дивизион, 2006. 112 с.
3. Голомазов С.В., Чирова Б.Г. Футбол, универсальная техника атаки. М.: Дивизион, 2006. 112 с.

### 5.2. Образовательные технологии

Образовательная технология (технология в сфере образования) – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, её информационно-ресурсной основы и видов учебной работы. Реализация компетентного и личностно-деятельностного подхода в образовании предполагает применение активных и интерактивных форм обучения, таких как разбор конкретных ситуаций, коллективная мыслительная деятельность, дискуссии, работа над проектами научно-исследовательского характера и т.д. При этом предпочтение отдаётся технологиям, создающим дидактические и психологические условия, побуждающие студентов к активности, проявлению творческого, исследовательского подхода в процессе учебы, и технологиям, позволяющим не только подкреплять теоретические знания практикой, но и приобретать их, погружаясь в профессиональную деятельность.

В ходе изучения дисциплины *Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)* предполагается применение следующих образовательных технологий:

**1. Традиционные образовательные технологии** ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

**2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии** – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

**3. Технология коммуникативного обучения** – направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между студентом и преподавателем, так и коммуникацию студентов между собой.

Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулируют личностную, интеллектуальную активность, способствуют формированию компетенций, в той степени, в которой они формируются в процессе освоения данного курса.

---

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения практических занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели, учебного оборудования и технические средства для представления учебной информации студентам. Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

*Практические занятия* – спортивный зал.

*К зачёту* – спортивный зал.

---