



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)  О.В. Кузьмина

« 13 » июня 20 18 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Футбол)**

|  |                        |
|--|------------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат            |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр               |
| Направление подготовки:                                | 40.03.01 Юриспруденция |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Юриспруденция          |



## **1. Цели 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.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в состав обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

### **Иметь:**

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

#### **а) общекультурными компетенциями (ОК):**

(ОК – 8): способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п            | Разделы (темы) дисциплины                     | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) |
|------------------|---|---------|---|---------------------------|--|
|                  |   |         | Занятия лекционного типа                                      | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации   |
| 1                | Общая физическая подготовка футболистов       | 1       |   | 8                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2                | Специальная физическая подготовка футболистов | 1       |   | 8                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 3                | Техническая подготовка футболистов            | 1       |   | 8                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 4                | Тактическая подготовка футболистов            | 1       |   | 8                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| Итого за семестр |   |         |   | 32                        | Зачет  |
| 1                | Общая физическая подготовка футболистов       | 2       |   | 14                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2                | Специальная физическая подготовка футболистов | 2       |   | 14                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 3                | Техническая подготовка футболистов            | 2       |   | 18                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 4                | Тактическая подготовка футболистов            | 2       |   | 18                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| Итого за семестр |   |         |   | 64                        | Зачет  |
| 1                | Общая физическая подготовка футболистов       | 3       |   | 16                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2                | Специальная физическая подготовка футболистов | 3       |   | 16                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

|                      |   |   |  |     |  |
|----------------------|---|---|--|-----|--|
|                      |   |   |  |     | Смотри таблицу рейтинга  |
| 3                    | Техническая подготовка футболистов            | 3 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Тактическая подготовка футболистов            | 3 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |   |   |  | 64  | Зачет  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 4 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 4 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                    | Техническая подготовка футболистов            | 4 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Тактическая подготовка футболистов            | 4 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |   |   |  | 64  | Зачет  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 3                    | Техническая подготовка футболистов            | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Тактическая подготовка футболистов            | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |   |   |  | 64  | Зачет  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 6 |  | 12  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 6 |  | 12  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                    | Техническая подготовка футболистов            | 6 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Тактическая подготовка футболистов            | 6 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |   |   |  | 40  | Зачет  |
| Итого по дисциплине: |   |   |  | 328 | Зачет  |

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) |
|-------|---------------------------|---------|---|---------------------------|--|
|       |                           |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации   |
|       |                           |         |   |                           |  |



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

|                      |   |   |  |    |  |
|----------------------|---|---|--|----|--|
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 1 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 1 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |   |   |  | 4  | Зачет  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 2 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 2 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр     |   |   |  | 4  | Зачет  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 3 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 3 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |   |   |  | 4  | Зачет  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 4 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 4 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр     |   |   |  | 4  | Зачет  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 5 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 5 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |   |   |  | 4  | Зачет  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 6 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 6 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр     |   |   |  | 4  | Зачет  |
| Итого по дисциплине: |   |   |  | 24 | Зачет  |

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины                     | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очно-заочной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения)<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|-------|---|---------|--|---------------------------|--|
|       |   |         | Занятия лекционного типа   | Занятия семинарского типа |  |
| 1     | Общая физическая подготовка футболистов       | 1       |  | 4                         |  |
| 2     | Специальная физическая подготовка футболистов | 1       |  | 2                         |  |



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

|                      |   |   |    |  |
|----------------------|---|---|----|--|
| Итого за семестр     |   |   | 6  |  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 2 | 4  |  |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 2 | 2  |  |
| Итого за семестр     |   |   | 6  |  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 3 | 4  |  |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 3 | 2  |  |
| Итого за семестр     |   |   | 6  |  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 4 | 4  |  |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 4 | 2  |  |
| Итого за семестр     |   |   | 6  |  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 5 | 4  |  |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 5 | 2  |  |
| Итого за семестр     |   |   | 6  |  |
| 1                    | Общая физическая подготовка футболистов       | 6 | 6  |  |
| 2                    | Специальная физическая подготовка футболистов | 6 | 4  |  |
| Итого за семестр     |   |   | 10 |  |
| Итого по дисциплине: |   |   | 40 |  |

#### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### 4.2.1. Общая физическая подготовка футболистов

**Строевые упражнения.** Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции и направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.





Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штанга, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных Сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения, Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### **4.2.2. Специальная физическая подготовка футболистов**

*Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).

То же с ведением мяча. Подвижные игры типа салки по кругу, «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.д.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера,



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

---

выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения присела, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Играв баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после присела с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных техника-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками,





кулаком. То же с поворотом до 180 Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **4.2.3. Техническая подготовка футболистов**

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резанные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми способами с увеличением скорости, с выполнением рывком и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.



#### **4.2.4. Тактическая подготовка футболистов**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9. Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

| <b>1, 3, 5 семестры</b>                   |  |
|---|--|
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль) | 1. Прохождение медицинского осмотра в<br>медпункте ИвГУ; |



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

|   |  |
|---|--|
| <b>Модуль 1</b><br>15 октября   | 2. Бег 100 м<br>3. Бег 500 м (1000 м)<br>4. Челночный бег 5х6м.<br>5. Посещаемость занятий   |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br><b>Модуль 2</b><br>15 ноября | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек.<br>3. Наклоны туловища, стоя на скамейке<br>4. Посещаемость занятий  |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br><b>Модуль 3</b><br>15 декабря     | 1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову)<br>2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.)<br>3. Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек.<br>4. Посещаемость занятий |
| <b>2, 4, 6 семестры</b>   |  |
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br><b>Модуль 4</b><br>15 марта        | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя.<br>2. Бег на лыжах 3 км, 2 км.<br>3. Посещаемость занятий   |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br><b>Модуль 5</b><br>15 апреля | 1. Стрельба из пневматической винтовки<br>2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях).<br>3. Приседание за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий                             |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br><b>Модуль 6</b><br>15 мая         | 1. Кросс 2км, 3 км.<br>2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г.<br>3. Посещаемость занятий  |

| <b>Практика</b>  |                                     |                             |
|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| на каждом этапе рейтинга (модуля)<br>учитывается все<br>нормативы  | результат ниже среднего<br>уровня.  | 10<br>баллов                |
|  | результат среднего уровня<br>и выше | 20<br>баллов                |
| <b>Посещение занятий</b>   |                                     |                             |
| на каждом этапе рейтинга (модуля)  | 50%                                 | 10<br>баллов                |
|  | Свыше 70%                           | 20<br>баллов                |
| <b>Бонусы кафедры</b>  |                                     | до 20<br>баллов             |
| Начисление баллов рейтинга для студентов - <b>сборных команд</b> университета на каждом этапе рейтинга – модуля (посещение занятий и участие в соревнованиях) по представлению тренера-преподавателя |                                     | До 30<br>баллов             |
| <b>Итого за семестр</b>  |                                     | <b>100</b><br><b>баллов</b> |



### **Критерии и шкала оценки**

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная учебная литература**

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола : [12+] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с. : ил., табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-9-2. – Текст : электронный.

2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

### **Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) / С.Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ. ред. С.Н. Андреева. – Москва : Спорт, 2016. – 246 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-60-2. – Текст : электронный.

2. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : [12+] / В.П. Губа. – Москва : Спорт, 2016. – 201 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-28-2. – Текст : электронный.

3. Калинина, И.Н. Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола) / И.Н. Калинина, В.А. Блинов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2016. – 75 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр.: с. 65. – Текст : электронный.

4. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения : [16+] / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 90 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр.: с. 84-85. – ISBN 978-5-8149-2520-6. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:



Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

---

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

**Программное обеспечение:** операционная система Microsoft Windows 7, пакет офисных программ LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Explorer, программа для просмотра PDF файлов Adobe Acrobat Reader.

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

#### **Спортивно-тренировочная база университета:**

1. Тренажерный зал 10 х 20 метров учебный корпус № 1
2. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова.
3. Зал спортивных игр учебный корпус № 9

#### **Спортивный инвентарь и оборудования**

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Мячи
6. Гантели, гири, штанги
7. Тренажеры





Основная профессиональная образовательная программа  
40.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)


**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры Травина В.К., доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук Турбачкина О.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры  
«26» сентя 2017 г., протокол № 10

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 10 от «25» сентя 2018 г.

Согласовано:

Руководитель ОП  О.В. Кузьмина  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 1 от «29» августа 2019 г.

Согласовано:

Руководитель ОП  О.В. Кузьмина  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)