



Религиозная организация - духовная
образовательная организация высшего образования
"Казанская православная духовная семинария
Казанской епархии Русской Православной Церкви"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ диакон Андрей Зотин

_____ 2024 г.



**Элективные курсы по физической культуре и
спорту (Мини-футбол)**
рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой

Филологических и общегуманитарных дисциплин

Учебный план

Церковный бакалавриат 2024.plx

Направление подготовки служителей и религиозного персонала религиозных
организаций, профиль "Православная теология"

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

Виды контроля в семестрах:

зачеты 8

в том числе:

аудиторные занятия

328

самостоятельная работа

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	16 4/6		18 5/6		16 2/6		18 3/6		16 1/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Итого ауд.	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Контактная работа	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Итого	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
	Цель освоения дисциплины: подготовить специалиста, способного использовать средства и методы физической культуры и спорта в своей будущей профессиональной деятельности.
	Задачи:
	1. Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
	2. Совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.
	3. Использование методов и средств физической культуры в социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
	-

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
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.	
Знать методику воспитания физических качеств. Правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях и групповых.	
Знать особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека, физиологические механизмы утомления и восстановления.	
Знать правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.	
Уметь использовать средства физической культуры, дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дать определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Термины и понятия физической культуры.	
Уметь оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья. Применять методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Связывать компоненты профессиональной направленности физической культуры личности.	
Разрабатывать комплексы профессионально-прикладной физической культуры для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии.	
Уметь пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма. Составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.	
Владеть усвоением профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма.	
Владеть определением режима двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем.	
Владеть самостоятельным еженедельным выполнением рекомендуемого объема физических нагрузок, учебным материалом выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований.	
УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни.	
достаточный уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	
базовый уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	
успешно поддерживает уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	
достаточный уровень базового умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;	

базовый уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
успешно поддерживает уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
достаточный уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.
базовый уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.
успешно поддерживает уровень владения понятиями средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
	Раздел 1.				
1.1	Тема 1.1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Основные правила игры в мини-футбол. /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.2	Тема 1.2. Техника передвижения игрока. Передвижение игрока. Ускорение. Переменный бег. Развитие быстроты. /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.3	Тема 1.3. Передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Имитация передачи мяча. Передача мяча с места. /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.4	Тема 1.4. Передача мяча в движении. Игра "квадрат". Развитие ловкости. /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
	Раздел 2.				
2.1	Тема 2.1. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях и различной скоростью. /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
2.2	Тема 2.2. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Положение стопы при ведении мяча. Развитие быстроты. /Пр/	4	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
	Раздел 3.				
3.1	Тема 3.1. Удары по мячу. Удары по мячу с места носком, внутренней и внешней частью подъема стопы. /Пр/	5	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
3.2	Тема 3.2. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема стопы. Постановка опорной ноги. /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
3.3	Тема 3.3. Работа маховой (ударной) ноги. Работа туловища, рук при ударе ногой по мячу. Розыгрыш мяча из-за боковой линии. Развитие силы. /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
3.4	Тема 3.4. Основные элементы техники перемещений и владения мячом. Жонглирование мячом. /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
	Раздел 4.				
4.1	Тема 4.1. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение	6	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3

	без сопротивления защиты. Ведение с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. /Пр/				
4.2	Тема 4.2. Тактика защитных действий в мини- футболе. Индивидуальная тактика защиты. Зонная тактика защиты. Игра в парах. Тактика защиты в команде. Игра 4х1, 4х2, 5х3 (в одно касание). /Пр/	6	24	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
4.3	Тема 4.3. Техника защитных действий в мини- футболе. Страховка партнера. Организация оборонительных действий игроков. /Пр/	6	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
4.4	Тема 4. 4. Выведение игрока на удар, движение без мяча. Умение "читать" площадку. Игра на удержание мяча без ворот. Жонглирование мяча. Удары с места и в движении. Развитие быстроты. /Пр/	6	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
Раздел 5.					
5.1	Тема 5.1. Тактика игры в нападении. Нарушение организованных оборонительных действий противника. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
5.2	Тема 5.2. Преодоление индивидуального и группового сопротивления. Развитие гибкости. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
5.3	Тема 5.3. Техника игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. /Пр/	7	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
5.4	Тема 5.4. Завершение атаки. Удары по воротам. Развитие быстроты. Развитие выносливости. /Пр/	7	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
Раздел 6.					
6.1	Тема 6.1. Игра вратаря. Подкаты. Передачи в парах. Остановки во время движения. Удары по воротам. Развитие гибкости. /Пр/	8	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
6.2	Тема 6.2. Выходы один на один. Отбор мяча подкатом. Развитие координации. /Пр/	8	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
6.3	Тема 6.3. Совершенствование техники и тактики полевых игроков. Учебная игра. Игра в парах. Командная игра. Игра на удержание мяча. /Пр/	8	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3
6.4	Зачёт /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ										
5.1. Промежуточная и текущая аттестации										
Промежуточная аттестация										
Зачет 8 семестр										
Нормативы										
Выполнение тестов предполагают формирование УК-7.1 и УК-7.2.										
ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ.										
«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	Оценка в очках					
1. Бег 15 метров с мячом (сек)					3,4	3,8	4,0	4,5	5,0	
2. Удар на точность по воротам верхом с 9 метров (10 попыток)					8	6	5	3	2	
3. Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)					20	15	12	8	5	
4. Обводка 4 стоек и удар по воротам, начиная с 20 м (сек)					6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	
5. Жонглирование мяча головой (кол-во раз)					8	6	5	3	2	

Текущая аттестация

3 семестр

Контрольная работа

- 1.Предупреждение травматизма на занятиях по мини-футболу. УК-7.2
- 2.Индивидуальная разминка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки. УК-7.1
- 3.Экипировка футболиста. УК-7.2

4 семестр

Доклад

1. Игровое поле для игры в мини- футбол. УК-7.2
2. Правила игры. УК-7.2
- 3.Права и обязанности участников соревнований. УК-7.2

5 семестр

Доклад

1. История развития мини- футбола. УК-7.1
2. Судейская жестикуляция и терминология. УК-7.1
3. Тайм - ауты и технические тайм – ауты. УК-7.2

6 семестр

Контрольная работа

1. Замены игроков в мини-футболе. УК-7.1
2. Игровые амплуа игроков. УК-7.1
3. Мини- футбол как средство физического воспитания. УК-7.2

7 семестр

Доклад

1. Судейство (состав, обязанности, порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция). УК-7.1
2. Организация и проведение соревнований. УК-7.1
3. Развитии мини- футбола в России и мире. УК-7.2

8 семестр

Контрольная работа

1. Системы соревнований. УК-7.1
2. Способы проведения турниров (жеребьевка, расcеивание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителей). УК-7.2

5.2. Критерии оценивания

Промежуточная аттестация

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по текущей аттестации, которая должна быть не ниже уровня «удовлетворительно».

Студенты выполняют 5 обязательных тестов контроля по мини-футболу. Суммарная оценка определяется по их среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической и
спортивно-технической подготовленности
Средняя оценка тестов в очках.

Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
2,0	3,0	3,5-5,0

Текущая аттестация

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной деятельности, осуществляется в форме практических заданий и устного опроса. С целью определения качества освоения получаемых знаний, их практического освоения необходим постоянный контроль со стороны преподавателя. Для этого на занятии отводится время для проверки домашних заданий в виде проведения студентом разминочной части занятия с группой, показа комплекса упражнений, выполнения контрольного упражнения или сообщения по теме.

«отлично» - студент отлично выполняет все заданные упражнения, правильно понимает терминологию и может самостоятельно помочь сокурснику при выполнении упражнения, свободно отвечает на поставленные вопросы;
«хорошо» - студент хорошо выполняет все заданные упражнения, правильно понимает терминологию и может под контролем преподавателя помочь сокурснику при выполнении упражнения, хорошо отвечает на поставленные

вопросы;
 «удовлетворительно» - студент удовлетворительно выполняет все заданные упражнения, понимает терминологию и может под контролем преподавателя помочь сокурснику при выполнении упражнения, удовлетворительно отвечает на поставленные вопросы;
 «неудовлетворительно» - студент плохо выполняет все заданные упражнения, плохо понимает терминологию и не может помочь сокурснику при выполнении упражнения, слабо отвечает на поставленные вопросы.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) аттестация проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (индивидуальные особенности).

При проведении аттестации обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение для инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;
- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей;
- пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудиторию, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

По письменному заявлению обучающегося инвалида и лица с ОВЗ продолжительность сдачи обучающимся аттестационного испытания может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи аттестационного испытания, проводимого в письменной форме - не более чем 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу, проводимом в устной форме - не более чем 20 минут;
- продолжительность выступления обучающегося - не более чем 15 минут.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература

6.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
Л1.2	Андреев С. Н., Кардозо С.	Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале): учебное пособие	Москва: Спорт, 2016

6.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Парыгин Е. П., Литош Н. Л., Блинов В. А.	Мини-футбол: Программа для детско-юношеских спортивно- адаптивных школ (для детей, подростков, юношей с нарушением интеллекта): практическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011
Л2.2	Семянникова В. В.	Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011
Л2.3	Сокур Б. П., Эртман Ю. Н., Воробьева С. Е.	Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

	Спортивный комплекс: спортивный зал.
	Спортивное снаряжение и инвентарь для занятий различными видами спорта, в т.ч. игровыми.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Занятия проводятся в форме практических действий студентами под руководством преподавателя для освоения, ключевых тем курса, в том числе и теоретических знаний. Каждому студенту предоставляется возможность развить и совершенствовать свои физические и психологические качества. Осуществляется обучение простейшим методикам двигательной активности:

- 1.Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важным умением и навыками (ходьба, бег).
- 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах).
- 4.Основы методики самомассажа.
- 5.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 6.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 7.Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 8.Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
- 9.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- 10.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- 11.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

В практических занятиях используются:

- игровая технология (применяются для обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения, для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом).
- технология уровневой дифференциации (даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету, при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности).
- соревновательная технология (повышение показателей физической подготовленности, эмоциональной направленности, мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств).
- тестовая технология (текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков).