Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:45:05
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Биология
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Биология, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Тулкубаева Е.В.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кудисова Е.А.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений, владений в области спортивной подготовки в избранном виде спорта, а также способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для поддержания уровня специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную деятельность.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-1	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
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 социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни
		УК-7.3. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий при реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	108	1 семестр - 72 2 семестр - 36
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	54	1 семестр - 36 2 семестр - 18
в том числе:		
лекции	10	1 семестр - 6 2 семестр - 4
лабораторные занятия	38	1 семестр - 26 2 семестр - 12
практические занятия	6	1 семестр - 4 2 семестр - 2
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	54	1 семестр - 36 2 семестр - 18
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.4	1 семестр - 1 2 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр							
1	Основные аспекты содержания и методики физической подготовки						
1.1	Виды физической подготовки Направленность уровней физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Виды специальной физической подготовки.	2	2	2		6	Тестирование, Семинар, Устный опрос
1.2	Объем и интенсивность средств	2	8			10	Тестирование,

	физической подготовки в тренировочном процессе Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм. Зоны интенсивности физической нагрузки. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.						Устный опрос, Семинар
2	Направленность средств и методов развития физических качеств						
2.1	Средства физической подготовки Признак и содержание физических упражнений. Характеристика физических упражнений. Классификация физических упражнений по признакам и целевой направленности. Оздоровительные силы природы. Гигиенические средства. Контроль физической нагрузки при самостоятельном выполнении физических упражнений.		8	2		10	Тестирование, Лабораторная работа, Практическое задание
2.2	Методика развития физических качеств Методы развития физических качеств. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития ловкости. Средства и методы развития гибкости.	2	8			9.8	Тестирование, Лабораторная работа, Практическое задание
3	Зачет				1	0.2	
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	26	4	1	36	
1 курс / 2 семестр							
1	Направленность средств общей и специальной физической подготовки						
1.1	Основные средства общей и специальной физической подготовки футболиста	2		2		4	Тестирование, Семинар, Устный опрос

	Содержание спортивной подготовки. Задачи общей физической подготовки спортсмена. Задачи специальной физической подготовки спортсмена. Группы упражнений, используемые для решения задач спортивной подготовки. Направленность средств общей физической подготовки футболиста. Направленность средств специальной физической подготовки футболиста.						
1.2	Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе футболиста Факторы определяющие воздействие физической нагрузки на организм человека. Определения компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм. Зоны интенсивности физической нагрузки. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки. Цель выделения на учебно-тренировочных занятиях подготовительной, основной и заключительной части.	2	4			5.8	Лабораторная работа, Практическое задание, Устный опрос
2	Методы и средства воспитания физических качеств футболиста.						
2.1	Методы совершенствования физической подготовки футболиста. Понятия «двигательное умение», «двигательный навык», двигательный динамический стереотип. Содержание этапов методики овладения двигательным действием. Специфика построения тренировочного процесса при занятиях футболом. Принципы дозирования нагрузки, частоты и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности. Задачи и виды планирования спортивной подготовки.		4			4	Тестирование, Лабораторная работа, Практическое задание
2.2	Физические и психические качества, характерные для футболиста Характеристика физических качеств.		4			4	Тестирование, Практическое задание

	Методика оценки уровня развития физических качеств. Методы и средства воспитания физических качеств футболиста. Технико-тактическая подготовка. Характеристика психических качеств. Особенности реакций в футболе. Особенности эмоциональных процессов. Волевые качества.						
3	Зачет				1	0.2	
Итого по 1 курсу 2 семестру		4	12	2	1	18	
Итого по дисциплине		10	38	6	2	54	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат….
1) технической подготовки;
2) игровой подготовки;
3) соревновательной подготовки;
4) научно-методического обеспечения.
2. Упражнения, направленные на воспитание физических качеств, называются…..
1) физическими;
2) развивающими;
3) подводящими;
4) имитационными.
3. Специализированный процесс, содействующий в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется……
1) спортивной тренировкой;
2) физическим совершенством;
3) прикладной физической подготовкой;
4) специальной физической подготовкой.
4. В то время, когда мяч находился в игре, два игрока одной команды в пределах поля допускают агрессивное поведение по отношению друг к другу. Судья остановил игру, используя принцип преимущества, применил дисциплинарные санкции. Игра возобновляется …
1) «спорным мячом»
2) штрафным ударом
3) свободным ударом
4) вбрасыванием игроком противоположной команды
5. Период от первого до последнего планового состязания в футболе называется
1) переходный
2) соревновательный
3) подготовительный
4) основной
6. Метод, используемый при реализации данной нагрузки: бег 200 метров 5 раз, интенсивность работы при ЧСС 170-180 уд/мин, отдых 90 секунд, называется …..
1) повторный метод.
2) переменный метод.
3) повторно-серийный метод.
4) интервальный метод.

7. Период от первого до последнего планового состязания в футболе называется
1) переходный
2) соревновательный
3) подготовительный
4) основной
8. ##### – это способы выполнения двигательных действий футболистами, направленными на целесообразное и эффективное решение задач игры.
9. ##### – это организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.
10. ##### – это целенаправленные действия футболиста, его умение из несколько возможных вариантов в данной игровой ситуации выбрать наиболее рациональное.
1. Установить соответствие между тренировочными циклами и характеристикой динамики параметров нагрузки.
А) малые.
Б) средние.
В) большие.
1) характеризуют динамику нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в серии микроциклов, составляющих мезоцикл.
2) характеризуют динамику параметров нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в рамках микроциклов.
3) характеризуют динамику суммарных нагрузок в сериях средних циклов, составляющих этапы и периоды макроцикла.
2. В процессе спортивной тренировки все практические методы применяют в различных сочетаниях. Подобрать к каждому методу соответствующую характеристику.
А) Метод строго регламентированного упражнения
Б) Метод стандартного упражнения
В) Метод стандартно-непрерывного упражнения
Г) Метод стандартно-интервального упражнения
Д) Метод переменного упражнения.
Е) Метод переменно-непрерывного упражнения.
Ж) Метод переменно-интервального упражнения.
3) Круговой метод
1) Метод, в котором упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.
2) Метод, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.
3) Метод характеризует повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка
4) Метод, в котором двигательная деятельность занимающихся осуществляется по твердо предписанной программе.
5) Метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.
6) Метод характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме, при этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.
7) Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
8) Метод характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками.

3. Существует определенная последовательность и преемственность упражнений, решающих задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Составьте правильную последовательность упражнений.
1) игровая подготовка;
2) изучение и совершенствование спортивной техники;
3) повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);
4) изучение и совершенствование тактических действий.
4. Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия
1) быстрота;
2) выносливость;
3) гибкость;
4) ловкость;
5) сила.
5. Соотнести интенсивность физической нагрузки с показателями ЧСС и скоростью передвижения, выраженной в процентах от соревновательной скорости.
А) Низкая интенсивность
Б) Средняя интенсивность
В) Околосоревновательная интенсивность
Г) Соревновательная интенсивность
Д) Максимальная интенсивность
1) 160-175 уд/мин, 85-95 %
2) 175-190 уд/мин, 95-105 %
3) 140-160 уд/мин, 70-85%
4)120-140 уд/мин, 55-70%
5)свыше 190 уд/мин, 105 %
6. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами, которые они развивают.
А) прыжки через скакалку в максимальном темпе
Б) прыжок в длину с места
В) передвижение на лыжах на дистанцию 2км
Г) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
1) сила
2) быстрота
3) ловкость
4) гибкость
5) выносливость

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах*)*:
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Проведение тренировочного занятия с направленностью на развитие выносливости.
2. Проведение тренировочного занятия с направленностью на развитие координационных способностей.
3. Влияние возрастных особенностей организма на развитие силы
4. Методика проведения занятий на развитие силы в подростковом возрасте. Последовательность увеличения нагрузки.
5. Особенности использования силовых упражнений на занятиях с девушками.
6. Средства и методы развития силовой выносливости.
7. Планирование нагрузки на занятии, направленном преимущественно на развитие силы.
8. Динамика выносливости в зависимости от возрастных особенностей организма.
9. Средства развития выносливости.
10. Взаимосвязь с упражнениями, направленными на развитие других физических качеств.
11. Динамика тренировочной нагрузки, направленной на развитие выносливости, в процессе спортивной подготовки.
12. Влияние технической подготовленности на развитие выносливости.
13. Цель применения непрерывного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в непрерывном методе. Составить план тренировки.
14. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода на организм. Составить план тренировки.
15. Цель применения повторного метода. Его влияние на функциональные возможности организма. Интервал работы и отдыха в зависимости от задач занятия. Уровень интенсивности выполнения упражнений. Составить план тренировки.
16. Цель применения кругового метода и методика его проведения.
17. Цель применения игрового метода и методика его проведения.
18. Методы определения окончательных способностей при отборе.
19. Совершенствование техники полевого игрока и вратаря.
20. Задачи игровой подготовки футболистов высокой квалификации в годовом цикле.
21. Система отбора в командах высокой квалификации и сборных командах (источники комплектования команд, варианты комплектования, методы оценки способностей).
22. Комплектование основного и игрового состава на конкретный матч.
23. Основные характеристики техники.
24. Критерии технической подготовленности.
25. Технико-тактическая подготовка футболиста.
26. Особенности реакций в футболе.
27. Характеристика физических качеств.
28. Характеристика психических качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Вопросы для семинаров

Тема: Виды физической подготовки

1. Направленность уровней физической подготовки.
2. Направленность общей физической подготовки.
3. Направленность специальной физической подготовки.
4. Виды специальной физической подготовки.

Тема: Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе

1. Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека.
2. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
3. Зоны интенсивности физической нагрузки.
4. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка футболиста.

1. Планирование спортивной подготовки футболиста.
2. Средства общей физической подготовки футболиста.
3. Средства специальной физической подготовки футболиста.
4. Методы спортивной тренировки футболиста.
5. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Тема: Методы совершенствования физических качеств

1. Цель применения непрерывного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в непрерывном методе. Составить план тренировки.
2. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода на организм. Составить план тренировки.
3. Цель применения повторного метода. Его влияние на функциональные возможности организма. Интервал работы и отдыха в зависимости от задач занятия. Уровень интенсивности выполнения упражнений. Составить план тренировки.
4. Цель применения кругового метода и методика его проведения. Составить план тренировки.
5. Цель применения игрового метода и методика его проведения. Составить план тренировки.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.
Критерии оценки (в баллах):
- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ

самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Лабораторная работа

Тема. Техника нападения, ведение мяча, финты.
1. Техника нападения. а) разновидности ударов по мячу ногой и головой; б) остановка мяча; в) ведение мяча (дриблинг); г) ведение мяча носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема. д) ведение мяча с изменением направления.
2.Перемещения. а) разновидности ходьбы и бега; б) остановки; в) повороты; г) прыжки.
3. Финты: а) финт на удар ногой; б) финт на ведение; в) финт на ведение с переступанием через мяч; г) финт на остановку мяча ногой
4. Сочетание действий: разновидности ударов по мячу ногой и головой; остановки катящегося, летящего мяча.
Вопросы для самоконтроля:
1. Классификация приемов техники игры в футбол.
2. Характеристика приемов перемещения, приема, ведения, передачи, удара.
3. Охарактеризовать технику ударов по мячу ногой.
4. Охарактеризовать технику ударов по летящему мячу.
5. Охарактеризовать технику способов остановки мяча.
6. Охарактеризовать технику способов ведения мяча ногой.

Тема. Техника защиты, стойки перемещения, отбор мяча.
1. Обучение технике игры в защите.
2. Перемещения.
3. Техника владения мячом.
4. Разновидности ударов по мячу ногой и головой.
5. Остановки мяча катящегося, летящего.
6. Отбор мяча выпадом, толчком плеча в плечо соперника, подкатом.

Вопросы для самоконтроля:
1. Характеристика разновидностей ударов по мячу ногой и головой.
2. Характеристика способов остановки мяча катящегося, летящего.
3. Характеристика способов отбор мяча выпадом, толчком плеча в плечо соперника, подкатом.
4. Характеристика приемов перемещения, выбивания мяча, блокирования мяча и игрока.

Тема. Техника игры вратаря.
Приемы игры вратаря: а) стойка вратаря, б) ловля мяча, в) отбивание мяча, г) перевод мяча, д) ввод мяча в игру.
Вопросы для самоконтроля:
1. Характеристика особенности техники вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.
2. Характеристика приемов перемещения и задержания мяча: руками, ногами, туловищем.

Тема. Тактика игры

1. Общие понятия и классификация тактики.
2. Функции игроков.
3. Вратарь.
4. Игроки линии защиты.
5. Игроки средней линии.
6. Игроки линии нападения
7. Тактика нападения.
8. Эволюция тактики игры.

Вопросы для самоконтроля:

1. Общие понятия и классификация тактических действий игры в футбол.
2. Функции игроков: вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения.
3. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении: уход открытый и скрытый, выбор места на поле, передачи, ведения мяча, удары по воротам.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

Критерии оценки (в баллах*):*

- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;
- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

Практическое задание

Требования по выполнению обязательных тестов

Бег 100 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.
Бег на 2000, 3000 м. Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.
Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.
Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.
Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).
Нормативы по технической подготовке
Юноши: ведение мяча, удары по мячу, остановки мяча, жонглирование мячом, удар по воротам, комбинация.
Девушки: ведение мяча, удары по мячу, остановки мяча, жонглирование мячом, удар по воротам, комбинация.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения практического заданиянаибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

1. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
2. Группы упражнений, используемых для решения задач спортивной подготовки.
3. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.

4. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
5. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
6. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
7. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
8. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
9. Содержание спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки.
10. Методы спортивной подготовки. Подготовленность и спортивная форма.
11. Виды физической подготовки спортсмена и их взаимосвязь.
12. Проанализировать цели и задачи планирования тренировки в избранном виде спорта.
13. Охарактеризовать основные методы контроля за эффективностью проведения тренировочных занятий.
14. Средства и методы технической подготовки футболистов.
15. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.
16. Обучение технике передвижений. Средства и методы тактической подготовки.
17. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе.
18. Средства и методы тактической подготовки.
19. Характеристика специальных физических качеств футболистов.
20. Структура специальной физической подготовленности футболиста.
21. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста.
22. Взаимосвязь видов подготовки.
23. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол
24. Мини-футбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
25. Футбол в физическом воспитании различных категорий населения.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного

изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 1 семестр

1. Направленность уровней физической подготовки.
2. Направленность общей физической подготовки.
3. Направленность специальной физической подготовки.
4. Виды специальной физической подготовки.
5. Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека.
6. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
7. Зоны интенсивности физической нагрузки.
8. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
9. Планирование спортивной подготовки футболиста.
10. Структура специальной физической подготовленности футболиста.
11. Средства общей физической подготовки футболиста.
12. Средства специальной физической подготовки футболиста.
13. Методы спортивной тренировки футболиста.
14. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по футболу.
15. Цель применения непрерывного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в непрерывном методе. Составить план тренировки.
16. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода на организм. Составить план тренировки.
17. Цель применения повторного метода. Его влияние на функциональные возможности организма. Интервал работы и отдыха в зависимости от задач занятия. Уровень интенсивности выполнения упражнений. Составить план тренировки.
18. Цель применения кругового метода и методика его проведения. Составить план тренировки.
19. Цель применения игрового метода и методика его проведения. Составить план тренировки.
20. Классификация приемов техники игры в футбол.
21. Характеристика приемов перемещения, приема, ведения, передачи, удара.
22. Охарактеризовать технику ударов по мячу ногой.
23. Охарактеризовать технику ударов по летящему мячу.
24. Охарактеризовать технику способов остановки мяча.
25. Охарактеризовать технику способов ведения мяча ногой.
26. Характеристика разновидностей ударов по мячу ногой и головой.
27. Характеристика способов остановки мяча катящегося, летящего.
28. Характеристика способов отбор мяча выпадом, толчком плеча в плечо соперника, подкатом.
29. Характеристика приемов перемещения, выбивания мяча, блокирования мяча и игрока.
30. Характеристика особенности техники вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.
31. Характеристика приемов перемещения и задержания мяча: руками, ногами, туловищем.
32. Общие понятия и классификация тактических действий игры в футбол.

33. Функции игроков: вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения.
34. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении: уход открытый и скрытый, выбор места на поле, передачи, ведения мяча, удары по воротам.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 2 семестр

1. Цели и задачи общей физической подготовки.
2. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
3. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
4. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
5. Методы совершенствования физической подготовки.
6. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.
7. Контроль, самоконтроль в физической подготовке. Оценка уровня развития двигательных качеств.
8. Виды физической подготовки спортсмена.
9. Определение физического качества «выносливость» и методика ее воспитания.
10. Определение физического качества «ловкость» и методика ее воспитания.
11. Определение физического качества «сила» и методика ее воспитания.
12. Определение физического качества «гибкость» и методика ее воспитания.
13. Определение физического качества «быстрота» и методика ее воспитания.
14. Определение физического качества «специальная выносливость» и методика ее воспитания.
15. Цели и задачи специальной физической подготовки.
16. Структура системы спортивной подготовки.
17. Характеристика компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
18. Основные принципы спортивной подготовки.
19. Определение физического качества «силовая выносливость» и методика ее воспитания.
20. Закономерности формирования двигательного навыка.
21. Направленность средств общей физической подготовки.
22. Направленность средств специальной физической подготовки.
23. Особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
24. Охарактеризовать задачи и виды планирования спортивной подготовки.
25. Методы оценки уровня развития двигательных качеств.
26. Цели и задачи психологической подготовки спортсмена.
27. Виды планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.
28. Группа видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств, при различных соотношениях уровней их развития.
29. Группа видов спорта, характеризующихся высоким развитием ловкости.
30. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости.
31. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств.
32. Основные средства общей и специальной физической подготовки в спортивных играх.
33. Правила игры в футбол и их влияние на характер, и содержание игры.
34. Изложение основных положений из разделов правил игры.
35. Система профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений
36. Средства, формы и методы совершенствования силы и точности ударов по мячу ногой.
37. Методы технической подготовки футболистов.
38. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.

39. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе.
40. Средства тактической подготовки.
41. Методика воспитания прыгучести у юных футболистов.
42. Структура специальной физической подготовленности футболиста.
43. Средства, формы и методы совершенствования ударов головой.
44. Взаимосвязь видов подготовки.
45. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол
46. Методика контроля соревновательной деятельности.
47. Методы обучения и тренировки.
48. Морально-волевая подготовка футболистов (задачи, содержание, средства, методы).
49. Определение понятия нагрузки и факторы ее определяющие.
50. Виды комбинаций в футболе.
51. Средства и методы технической подготовки футболистов.
52. Тактика футбола (определение, ее значение для совершенствования спортивного мастерства).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

1,2 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497
2. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с. : ил., табл., граф. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-9-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456
3. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с. : ил .— (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат) .— ISBN 978-5-7695-9526-4 : 500 р. 00 к.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423
2. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В.П. Губа. - Москва : Спорт, 2016. - 201 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец."Физ. культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред.Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова .— 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2012 .— 397 с.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
3. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , щит баскетбольный.

Аудитория 10 а (С3)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, мяч, планка легкоатлетическая, стойки легкоатлетические.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux