

**Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»**

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт
(элективный курс «Мини-футбол»)**

**Основная профессиональная образовательная программа
«Национальные инструменты народов России»**

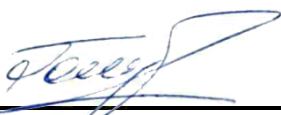
**Направление подготовки:
53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство»**

**Профиль
Национальные инструменты народов России**

**Уровень образования -
Бакалавриат**

УТВЕРЖДАЮ


Проректор по учебной
работе
«30» августа 2021 г.


(подпись)

С.С. Голубенко
(расшифровка подписи)

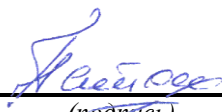
СОГЛАСОВАНО

Нач. учебно-методичес-
кого управления
«30» августа 2021 г.


(подпись)

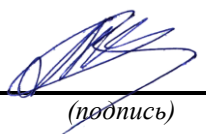
Н.Ю. Степанова
(расшифровка подписи)

Декан факультета
«30» августа 2021 г.


(подпись)

А.Ю. Патошина
(расшифровка подписи)

Заведующий кафедрой
«30» августа 2021 г.


(подпись)

Л.С. Зорилова
(расшифровка подписи)

г. Москва 2021

Авторы:

Гусева И.Г., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин РАМ
имени Гнесиных

I. Цели и задачи дисциплины

Цели дисциплины:

- углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной тренировки в мини - футболе;
- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования мини - футбола для сохранения и укрепления здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением;
- воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.

Задачи дисциплины:

- обучение и совершенствование техники и тактики игры;
- обучение и совершенствование знаний правил игры;
- приобретение опыта творческого использования средств мини - футбола для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии с помощью средствами мини - футбола.

II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
	<i>Уметь:</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

III. Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов и включает в себя контактную и самостоятельную работу, а также текущую и промежуточную аттестации. Дисциплина изучается в течение 2-8 семестра

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			зачет	экзамен
Общая трудоемкость		328	2-8	–
Контактная работа		226		

IV. Содержание дисциплины. Требования к текущей и промежуточной аттестации

4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость, акад. Час
Контактная работа обучающихся с преподавателем в том числе:	226
учебные занятия в том числе:	226
семинары/практические занятия	226
Всего по дисциплине	328

№	Содержание практических занятий по мини- футболу	Кол-во час	
		Начальный	Продвинутый

		уровень	уровень
1	Общая физическая подготовка	48	44
2	Специальная физическая подготовка	48	52
3	Техническая подготовка	40	44
4	Тактическая подготовка	32	36
5	Контрольные игры и соревнования	36	40
6	Инструкторская и судейская практика	12	10
7	Методико-практические занятия	10	–
8	Самостоятельная работа	102	102
	ВСЕГО	328	328

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу Элективный курс по физической культуре «мини-футбол».

Оценочные средства включают зачетные нормативы по общей физической подготовленности и по оценке технической подготовленности студентов по разделу «мини-футбол» (Приложение 1); Содержание практических занятий по мини-футболу (Приложение 2); методические указания по выполнению зачетных нормативов по специализации «мини-футбол» (Приложение 3), тематика контрольных вопросов элективного курса «мини-футбол» (Приложение 4).

Программой учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля успеваемости (промежуточной аттестации), формы оценочных средств и критерии оценивания формируемых общекультурных компетенций:

Виды контроля	Формы оценочных средств	Критерии оценивания
Текущий контроль:		Оценка знаний составляющих
1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке	Выполнение обязательных контрольных нормативов по общей физической подготовке	Протоколы выполнения нормативов
2. Контрольные нормативы по специализации	Выполнение обязательных контрольных нормативов по специализации ««мини футбол».	Протоколы выполнения нормативов
3. Устный опрос	Вопросы для устного опроса: краткие экспресс-вопросы по темам методико-практических занятий	Правильный ответ на 70% вопросов
Промежуточный зачет	Выполнение пунктов текущего контроля	

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Студенты обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронно-библиотечной системе, содержащей издания учебной, учебно-методической литературы по изучаемой дисциплине.

а) Основная литература

1. Никишкин, В.А. Эффективность физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов вуза (из опыта работы кафедры физкультуры и спорта Национального исследовательского Московского государственного строительного университета) [Электронный ресурс] / В.А. Никишкин, Н.Н.

Бумарскова, Е.А. Лазарева. // Педагогика и психология образования. — Электрон. дан. — 2017. — № 4. — С. 69-75.

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/306119>.

2. Фирсин, С.А. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. [Электронный ресурс] / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева. — Электрон. дан. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2015. — № 1. — С. 5-8.

Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/295420>.

б) Дополнительная литература

1. Осипов, А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры [Электронный ресурс] // Концепт. — Электрон. дан. — 2015. — № 11. — С. 1-6.

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297268>.

2. Стародубцева, О.Ю. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [Электронный ресурс] / О.Ю. Стародубцева, Н.В. Красильникова. // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — Электрон. дан. — 2015. — № 1(приложение). — С. 97-99.

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронной информационно-образовательной среде и библиотечным фондам Академии, включающим современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в том числе электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека онлайн», www.biblioclub.ru, «ЭБС ЮРАЙТ», www.biblio-online.ru, ЭБС «Издательство Лань», www.e.lanbook.com. Во время самостоятельной работы обучающиеся обеспечены доступом к сети «Интернет» (через читальный зал библиотеки и бесплатную беспроводную сеть Wi-Fi, действующую на территории Академии).

Реализация дисциплины Элективный курс по физической культуре «мини-футбол» обеспечивается специализированными игровыми залами (42x16), оборудованными волейбольными сетками и баскетбольными корзинами, степ-платформами, тренажерами.

Приложение 1.

Обязательные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов 3, 5, 7 семестры (осенние), юноши

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.	Осн.	50 и ≥	45	40	35	30	25	20
2 Прыжок в длину с места	Осн.	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95
3 Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 минуту	Осн.	130 и ≥	125	120	115	100	90	80
4 Челночный бег, 4x10 м, сек	Осн.	10,3 и ≤	10,5	10,8	11,0	11,2	11,5	11,7

**Контрольно-зачётные нормативы для студентов 1-4 курсов
2, 4, 6, 8 семестры (весенние), юноши**

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1 Челночный бег, 4x10 м, сек	Осн.	10,3 и ≤	10,5	10,8	11,0	11,2	11,5	11,7
2 Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Осн.	20 и ≥	18	16	15	12	10	8
3 Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены, число раз за 1 мин.	Осн.	60 и ≤	55	50	45	40	35	30
4 Прыжок в длину с места	Осн.	2.25 и ≥	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95

Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по разделу «мини- футбол»

	Нормативы по элективному курсу «мини-футбол»	Уровни обучения	Результаты и оценки		
			мужчины		
			Удов.	Хор.	Отл.
1.	Удар по мячу на дальность (м)	Нач.	16	20	24
		Продвин.	18	22	26
2.	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек с последующим ударом с расстояния 6м – из трех попыток(сек).	Нач.	15	12	10
		Продвин.	10	9,5	8,5
3.	Бег с ведением мяча (сек).	Нач.	8,0	8,5	8,1
		Продвин.	7,5	7,0	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами(кол-во ударов)	Нач.	13	15	17
		Продвин.	18	20	22

Содержание практических занятий по мини - футболу

1.Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой .

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через степ, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, «Баскетбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию от 1500 до 3000м, от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа. Туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3. Техническая подготовка

а) Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком двумя ногами с места и толчком с места и толчком одной ногой и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону падением «перекатом». Повороты прыжком, на опорной ноге на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. б) Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведение обманных движений на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, на ход двигающемуся партнеру. в) Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, катящего мяча на месте, в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. г) Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

д) Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. Тактическая подготовка.

4. Тактическая подготовка

1. Тактика нападения.

а) Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) Индивидуальное действие с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации.

в) Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловым, штрафном и свободных ударах.

2. Тактика защиты.

а) Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча.

Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

б) Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка».

Взаимодействие игроков при разыгрывании противником «стандартных» комбинаций.

г) Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «цели удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести часть тренировочное занятие в группе под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести часть занятия на учебно тренировочном занятии.
6. Провести частичную подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой совместно с преподавателем на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства академии и училища по мини - футболу.
2. Вести протоколы игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Приложение 3

Методические указания по выполнению зачетных нормативов по специализации «мини- футбол»

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15м.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта, вести мячом, далее обвести змейкой 4 стойки и не доходя до штрафной площадки забить мяч в ворота. Время фиксации с момента старта пересечения линии ворот мячом. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Бег 20м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. На старте фиксируется правильность старта, кол-во касаний мяча, а на финише – время бега.
4. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема) бедром головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Приложение 4

Тематика контрольных вопросов элективного курса »

1. Какие разновидности ударов по мячу вы знаете? Опишите технику их выполнения.
2. Какие упражнения необходимы для обучения остановки и ведения мяча.
3. Каковы основные ошибки в технике выполнения ударов по воротам.
4. Сколько по времени длится матч.
5. Основные правила разминки. Предупреждение травм на занятиях
6. Какие существуют формы самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
7. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
8. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.
9. Каков состав команды в мини- футболе? Сколько человек должно участвовать в игре?
10. Опишите позиции игроков на площадке
Опишите, как должна происходить замена игрока.
11. Опишите, как должна происходить замена игрока.