

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

**ФАКУЛЬТЕТ «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»  
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета

«Экономика и управление»

Бекаров Г.А.



27 мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ -МИНИ-ФУТБОЛ**

Направление подготовки **35.03.05 «Садоводство»**

Направленность (профиль) **Плодоовощеводство и виноградарство**

Квалификация выпускника - **бакалавр**


Курс обучения **1-3**

Семестр **1-5**

Форма обучения - **очная**

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – мини футбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство утвержденным приказом Минобрнауки России от 01 августа 2017 г. N 737 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель рабочей программы

ст. преподаватель  А.Х.Чипов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

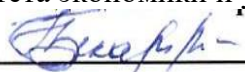
Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

протокол от «23» мая 2025 г. № 9

Председатель МК факультета экономики и управления

к.э.н., доцент

Согласовано:



Г.А.Бекаров

Директор научной библиотеки



И.А. Шогенова

«22» мая 2025 г.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** содействие формированию у студентов универсальной компетенции путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками в спортивно игровой деятельности обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины** являются:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
- создание основы для творческого и методически обоснованного применения методик проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта и программ спортивно массовых мероприятий в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код компетенций	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. <b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.
		ИД-2 ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. <b>Владеть:</b> средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и

			качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – мини-футбол» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1.

«Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 35.03.05 Садоводство, направленность (профиль) Плодоводство и виноградарство.

#### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и на самостоятельную работу

Учебные занятия	Очная форма обучения					
	Всего часов	семестр				
		1	2	3	4	5
<b>Контактная, работа, в том числе (час):</b>	<b>234</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
практические занятия	234	36	36	54	54	54
<b>2.Самостоятельная работа(час):</b>	<b>94</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
2.1 Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам	88	18	18	16	16	20
2.2 Подготовка и прохождение промежуточной аттестации: зачет	6	-	-	2	2	2
<b>Общая трудоемкость (час):</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>76</b>

#### 4.1. Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины		Аудиторные занятия		Самост. работа
		Лекции	Практические занятия	Сам.из уч. отд. тем
1	Методика обучения избранного вида спорта - мини-футбол и систем физических упражнений	0	12	10
2	Общая физическая и специальная подготовка в мини-футболе	0	46	14
3	Техническая подготовка в мини-футболе	0	56	16
4	Тактическая подготовка в мини-футболе	0	28	14
5	Специальная и волевая психическая подготовка	0	6	6
6	Спортивная подготовка в мини-футболе	0	60	16

7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	26	12
<b>Итого по дисциплине:</b>		0	234	88

**4.2Содержание разделов дисциплины  
4.2.1Практические занятия (1-2 семестр).**

№ разде ла дисци плин ы	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ занятия	Тематика практических занятий	Трудоем кость, час
				очно
1,2,3,7 .	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Профессионально- прикладная физическая подготовка.	Занятие 1	Основы избранного вида спорта: история развития, основные понятия и термины Ознакомление с системой студенческих спортивных соревнований, с размерами площадки, правилами мини-футбола, основными ошибками, техникой безопасности. Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой, перекаты и ведение мяча. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 2	Ознакомление с методикой перспективного, годовичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий по мини-футболу Совершенствование техники остановки катящегося мяча подошвой. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 3	Ознакомление с методикой эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками игровых видов спорта. Обучение технике ведения мяча по прямой средней частью подъёма, совершенствование техники остановки катящегося мяча подошвой. ОФП, СФП: развитие пассивной гибкости. Ознакомление с тактическими действиями в защите.	2
		Занятие 4	Ознакомление с простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. Совершенствование	2

			техники ведения мяча по прямой средней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Ознакомление с тактическими действиями в нападении: двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам..	
1,2,3.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка.	Занятие 5	Обучение методам оценки и коррекции осанки и телосложения. Обучение технике остановки мяча подошвой в процессе ведения. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебные игры по упрощенным правилам	2
		Занятие 6	Обучение методам самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъёма, совершенствование техники остановки мяча подошвой в процессе ведения мяча. ОФП, СФП: развитие гибкости и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебные игры по упрощенным правилам	2
		Занятие 7	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Совершенствование техники остановки летящего мяча серединой подъёма, обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 8	Ознакомление с методикой реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Совершенствование техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие ловкости и быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
1,2,3,7	Методика обучения избранного вида спорта Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 9	Обучение методам сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие ловкости и быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 10	Ознакомление с методикой проведения учебно-тренировочного занятия. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма, совершенствование техники ведения мяча внешней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование тактики индивидуальной защиты.	2
		Занятие 11	Ознакомление с методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видом спорта гигиенической или тренировочной направленности. Совершенствование техники ведения мяча внутренней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие ловкости и быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 12	Ознакомление с методикой регулирования психоэмоционального состояния на занятиях игровыми видами спортом. Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью	2

			подъёма. ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: –подвижные игры, двусторонняя учебная игра мини-футбол.	
1,2,3,4,7.	Методика обучения избранного вида спорта Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 13	Ознакомление с методикой этапного, текущего контроля учебно-тренировочных занятий. Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 14	Ознакомление с методикой оперативного контроля. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма, совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие общей выносливости: бег на средние дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 15	Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Обучение технике остановки мяча серединой подъёма, совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие силы верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 16	Ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Совершенствование техники остановки мяча серединой подъёма. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 17	Обучение технике ведения мяча различными способами. ОФП, СФП: развитие силы верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	2
		Занятие 18	Обучение технике остановки мяча грудью. ОФП, СФП: развитие прыгучести и быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
2,3.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка.	Занятие 19	Совершенствование техники остановки мяча грудью. ОФП, СФП: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 20	Совершенствование техники ведения мяча различными способами. ОФП, СФП: развитие силы мышц живота. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
2,3,4,6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка,	Занятие 21	Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2

	Тактическая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 22	Обучение технике остановки мяча бедром, совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 23	Ознакомление с техникой ударов головой, совершенствование техники остановки мяча бедром. ОФП, СФП: развитие силы мышц нижних конечностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 24	Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъёма». ОФП, СФП: развитие прыгучести. . Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
2,3,4, 67.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 25	Обучение ведению мяча с последующим ударом по воротам, совершенствование технико-тактических действий в нападении. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 26	Обучение технике удара по мячу средней частью подъёма, передачи мяча в движении и в парах, жонглирование на месте. ОФП, СФП: развитие силы мышц живота Совершенствование групповых тактических действий - взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков – учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 27	Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча с последующим ударом по воротам ОФП, СФП: развитие гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 28	Совершенствование техники ударов по мячу головой. ОФП, СФП: развитие быстроты: челночный бег - 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
2,3,4, 6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 29	Обучение технике удара по мячу средней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие силы мышц живота Совершенствование технико-тактических действий в нападении.	2
		Занятие 30	Обучение и совершенствование техники ведения мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. ОФП, СФП: развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 31	Обучение технике удара внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. ОФП, СФП: развитие специальной выносливости. Обучение групповым тактическим действиям - взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков - учебные игры по упрощенным правилам.	2
		Занятие 32	Совершенствование техники удара внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. ОФП,	2



			СФП: развитие специальной выносливости. Обучение групповым тактическим действиям - взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков - учебные игры по упрощенным правилам.	
2,3,6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 33	Обучение ведению мяча внутренней частью подъёма с переменной скоростью, с изменением направления, правой и левой ногами. ОФП, СФП: развитие силы. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	2
		Занятие 34	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма с изменением направления, правой и левой ногами. ОФП, СФП: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование тактики командного нападения, тактики зонной защиты - учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
12,3,6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Спортивная подготовка	Занятие 35	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма с переменной скоростью. Развитие быстроты: челночный бег - 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 36	Совершенствование техники ударов внутренней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование технико-тактических действий командного нападения - учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
Итого 2 семестр:		18		36
4.2.2. Практические занятия (3 семестр)				
2,3,4	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка.	Занятие 37	Обучение тактике игры с учетом психофизической подготовленности, индивидуальных особенностей характера. Обучение и совершенствование техники ударов по мячу «прямым подъёмом». Развитие силы рук: подтягивание на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 38	Обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой, совершенствование техники ударов по мячу. ОФП, СФП: развитие силы рук: подтягивание на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 39	Обучение технике отбора мяча «толчком», совершенствование техники остановки опускающегося мяча подошвой. ОФП, СФП: развитие силы. Ознакомление с тактикой игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников): учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка,	Занятие 40	Обучение технике отбора мяча «толчком», совершенствование техники остановки опускающегося мяча подошвой. ОФП, СФП: развитие пассивной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2

	Тактическая подготовка.	Занятие 41	Обучение технике финта «Ложный замах на удар», совершенствование техники отбора мяча «толчком». ОФП, СФП: развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий игры нервно - мышечная релаксация.	2
		Занятие 42	Обучение технике отбора мяча «подкатом», совершенствование техники выполнения финта «Ложный замах на удар». ОФП, СФП: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование общих и локальных задач тактики игры: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка.	Занятие 43	Совершенствование техники финта «Проброс мяча мимо соперника», техники отбора мяча «подкатом». Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 44	Обучение замаху правой ногой влево над мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом, совершенствование техники финта «Проброс мяча мимо соперника». ОФП, СФП: развитие специальной выносливости и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4, 6	Общая физическая и специальная подготовка. Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 45	Обучение технике отбора мяча «перехватом», совершенствование техники замаха правой ногой влево над мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом. ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. Аутогенная тренировка.	2
		Занятие 46	Обучение технике ударов по мячу с «полулёта», совершенствование техники отбора мяча «перехватом» ОФП, СФП: развитие общей выносливости: бег на длинные дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 47	Обучение технике финта «Переступания через мяч», совершенствование техники ударов по мячу с «полулёта». развитие общей выносливости: бег на длинные дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4, 5.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка. Тактическая подготовка, Специальная и волевая психическая подготовка.	Занятие 48	Обучение технике «резаных» ударов, совершенствование техники финта «Переступания через мяч». ОФП, СФП: развитие пассивной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий игры. Нервно - мышечная релаксация.	2
		Занятие 49	Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку, совершенствование техники «резаных» ударов. Совершенствование тактики группового нападения: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 50	Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъёма», совершенствование обводки противника при помощи обманного движения на остановку. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Формирование индивидуального стиля и технико-тактической манеры дополнительных движений и действий: учебно-тренировочная игра.	2

		Занятие	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. совершенствование техники финта «Убирание мяча внутренней частью подъёма». ОФП, СФП развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра без вратарей.	2
2,3,4, 6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка. Спортивная подготовка.	Занятие 52	Обучение технике финта «Ложная остановка мяча подошвой», совершенствование обманного движения на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. ОФП, СФП: развитие динамической гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 53	Обучение техник ударов по движущемуся мячу внутренней частью подъёма, совершенствование техники финта «Ложная остановка мяча подошвой». ОФП, СФП: развитие скоростно - силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 54	Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу внутренней и внешней частью подъёма, передачи мяча любым способом. координационных способностей. Формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
1,2,3, 4,6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 55	Совершенствование техники ударов по мячу на точность, удары по мячу на дальность. ОФП, СФП: развитие быстроты: челночный бег 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 56	Совершенствование техники ударов по воротам с различных дистанций. ОФП, СФП: развитие быстроты, бега на короткие дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра	2
		Занятие 57	Совершенствование техники остановок мяча различными способами. Формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 58	Совершенствование техники остановок движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие статической гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4, 6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 59	Обучение технике приёма мяча, летящего навстречу на уровне груди и живота. ОФП, СФП развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 60	Совершенствование техники приёма мяча, летящего навстречу на уровне груди и живота. ОФП, СФП развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2

		Занятие 61	Совершенствование техники приёма мяча, летящего навстречу на уровне груди и живота. ОФП, СФП: развитие специальной гибкости – упражнения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих спортивной игре –мини-футбол. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
1,2,3, 4,6.	Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Общая физическая и специальная подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 62	Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу внутренней частью подъёма, техники финта «Ложная остановка мяча подошвой». ОФП, СФП: развитие скоростно - силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 63	Совершенствование техники финта «Ложная остановка мяча подошвой». Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. ОФП, СФП: развитие силы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
Итого 3 семестр:		27		54
4.2.3. Практические занятия (4семестр)				
2,3.	Техническая подготовка, Общая физическая и специальная подготовка.	Занятие 64	Совершенствование техники обводки пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку, техники «резаных» ударов. Совершенствование тактики группового нападения: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 65	Совершенствование техники остановки катящегося мяча подошвой, техники ведения мяча по прямой средней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие гибкости. Совершенствование тактических действий в защите.	2
		Занятие 66	Совершенствование техники ведения мяча по прямой средней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Совершенствование тактических действий в нападении: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 67	Совершенствование техники остановки мяча подошвой в процессе ведения, техники остановки катящегося мяча подошвой. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 68	Совершенствование техники остановки мяча подошвой в процессе ведения мяча, техники остановки летящего мяча серединой подъёма. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,4,6	Общая физическая и специальная подготовка, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка	Занятие 69	Совершенствование техники остановки летящего мяча серединой подъёма, техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 70	Совершенствование техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие ловкости и быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2

3,7	Техническая подготовка, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 71	Совершенствование техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы, техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма, совершенствование техники ведения мяча внешней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование тактики индивидуальной защиты.	2
		Занятие 72		2
		Занятие 73	Совершенствование техники ведения мяча внутренней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие ловкости и быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 74	Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: – подвижные игры, -двусторонняя учебная игра мини-футбол.	2
		Занятие 75	Совершенствование техники остановок катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
2,3,4, 6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 76	Совершенствование техники ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма, техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие общей выносливости: бег на средние дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 77	Совершенствование техники остановки мяча серединой подъёма, техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма. ОФП, СФП: верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 78	Совершенствование техники остановки мяча серединой подъёма. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
2,3,7	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 79	Обучение технике ведения мяча различными способами. Развитие быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам	2
		Занятие 80	Обучение технике остановки мяча грудью. ОФП, СФП: формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 82	Совершенствование техники остановки мяча грудью. ОФП, СФП: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2

		Занятие 81	Совершенствование техники ведения мяча различными способами. ОФП, СФП: развитие силы мышц живота. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 83	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
2,3,4, 6.	Общая физическая и специальная подготовка. Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 84	Совершенствование техники остановки мяча бедром, совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 85	Совершенствование техники ударов головой, совершенствование техники остановки мяча бедром. ОФП, СФП: развитие силы мышц нижних конечностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 86	Совершенствование технических элементов «ведение, обводка, удар внешней частью подъёма». ОФП, СФП: развитие прыгучести. . Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 87	Совершенствование техники ведения мяча с последующим ударом по воротам. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 88	Совершенствование техники удара по мячу средней частью подъёма, передачи мяча в движении и в парах, жонглирование на месте. Совершенствование групповых тактических действий - взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков – учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	
		Занятие 89	Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча с последующим ударом по воротам ОФП, СФП: развитие гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 90	Совершенствование техники ударов по мячу головой. ОФП, СФП: развитие быстроты: челночный бег - 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
Итого 4 семестр:		27		54
4.2.4. Практические занятия (5семестр)				
2,3,7.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка,	Занятие 91	Совершенствование техники остановки катящегося мяча подошвой, техники ведения мяча по прямой средней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие гибкости. Совершенствование тактических действий в защите.	2

	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 92	Совершенствование техники ведения мяча по прямой средней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Совершенствование тактических действий в нападении: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 93	Совершенствование техники остановки мяча подошвой в процессе ведения, техники остановки катящегося мяча подошвой. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 94	Совершенствование техники остановки мяча подошвой в процессе ведения мяча, техники остановки летящего мяча серединой подъёма. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 95	Совершенствование техники остановки летящего мяча серединой подъёма, техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 96	Совершенствование техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие ловкости и быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3, 7.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 97	Совершенствование техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы, техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 98	Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма, совершенствование техники ведения мяча внешней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование тактики индивидуальной защиты.	2
		Занятие 99	Совершенствование техники ведения мяча внутренней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие ловкости и быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 100	Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма. ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: – подвижные игры, - двусторонняя учебная игра мини-футбол.	2
		Занятие 101	Совершенствование техники остановок катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 102	Совершенствование техники ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма, техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие общей выносливости: бег на средние дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2

2,3,7.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 103	Совершенствование техники остановки мяча серединой подъёма, техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма. ОФП, СФП: верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 104	Совершенствование техники остановки мяча серединой подъёма. ОФП, СФП: развитие прыгучести. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 105	Обучение технике ведения мяча различными способами. Развитие быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам	2
		Занятие 106	Обучение технике остановки мяча грудью. ОФП, СФП: формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 107	Совершенствование техники остановки мяча грудью. ОФП, СФП: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 108	Совершенствование техники ведения мяча различными способами. ОФП, СФП: развитие силы мышц живота. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
2,3,7.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 109	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП, СФП: развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 110	Совершенствование техники остановки мяча бедром, совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 111	Совершенствование техники ударов головой, совершенствование техники остановки мяча бедром. ОФП, СФП: развитие силы мышц нижних конечностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 112	Совершенствование технических элементов «ведение, обводка, удар внешней частью подъёма». ОФП, СФП: развитие прыгучести. . Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
2,3.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая	Занятие 113	Совершенствование техники ведения мяча с последующим ударом по воротам. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2



	подготовка	Занятие 114	Совершенствование техники удара по мячу средней частью подъёма, передачи мяча в движении и в парах, жонглирование на месте. Совершенствование групповых тактических действий - взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков – учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 115	Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча с последующим ударом по воротам ОФП, СФП: развитие гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4, 5.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Специальная и волевая психическая подготовка.	Занятие 116	Совершенствование техники ударов по мячу головой. ОФП, СФП: развитие быстроты: челночный бег - 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 117	Совершенствование технических приемов и элементов игры. ОФП, СФП развитие специальной гибкости – упражнения с большой амплитудой в суставах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра, инструкторская и судейская практика.	2
Итого 5 семестр:		27		54
Всего по дисциплине:		117		234

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине физическая культура и спорт - волейбол в научной библиотеке университета имеется достаточное количество учебников и учебных пособий. Кроме этого, надо отметить, что для полноты обеспечения самостоятельной работы учебно – методической документацией по данной дисциплине разработано для внутривузовского пользования следующее учебное пособие и методические указания:

- Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

На самостоятельную работу при изучении данной дисциплины отводится по очной форме обучения 94 часа, из них 88 часов выделяется на самостоятельное изучение отдельных тем (модулей). При самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем основными видами самостоятельной работы обучающихся являются: проработка учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы и информационно-образовательных ресурсов, конспектирование материалов, подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.

Объем часов выделяемых для подготовки и прохождения промежуточной аттестации (6 ч. по очной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к зачету.

№ разделов	Тема и вопросы самостоятельной работы студентов	Объем часов очно	Перечень учебно-методического обеспечения	Форма самостоятельной работы и контроля
------------	---	------------------	---	---

1.	<p><b>Тема: Методика обучения избранного вида спорта 1.</b> Организационно-правовые основы избранного вида спорта, история развития, основные понятия и термины. 2. Методика перспективного, годичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий. 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками. 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 8. Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. 9. Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видом спорта гигиенической или тренировочной направленности. 12. Методика регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 13. Методика этапного, текущего и оперативного контроля учебно-тренировочных занятий. 14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. 15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>	10	[1] [2] [3] [4] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
2.	<p><b>Тема: Общая физическая и специальная подготовка.</b> 1. Средства и методы физического воспитания. 2. Основы обучения движениям. 3. Этапы обучения движениям. 4. Воспитание физических качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Специальная физическая подготовка. 7. Интенсивность физических нагрузок. 9. Общая и моторная плотность занятия.</p>	14	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта

3.	<p><b>Тема: Техническая подготовка.</b> 1. Техника полевого игрока 1.1 <u>Техника передвижения</u> Бег обычный, скрестным шагом, приставным шагом. Бег ритмичный, аритмичный, ациклический, по прямой, дугами, спиной, с изменением направления и скорости. Прыжки толчком одной ноги, толчком двумя ногами, одновременно, последовательно, с поворотами на месте и в движении. Остановки выпадам, прыжком, на одну ногу, на две ноги. Повороты переступанием, прыжком на одной ноге, в стороны, назад. 1.2 <u>Техника владения мячом</u> <u>Удары по мячу</u>. Удар серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком, пяткой. Удар головой серединой лба, боковой частью лба. Прямой и резанный удар, удар на точность. Удар с оптимальной и максимальной скоростью, полёта мяча. Удар по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему мячу. Удар через себя. средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу Удар с полулета, внешней частью подъема, после отскока мяча от земли. 1.3 <u>Остановки мяча</u>. Остановка мяча внутренней или внешней стороной стопы, подошвой, серединой подъема, остановка мяча бедром голенью, головой, грудью. Остановки мяча с переводом, перевод мяча внутренней частью подъема, перевод мяча внешней частью подъема</p> <p><u>Ведение мяча</u> – внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, срединной подъема, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком, Ведение мяча головой. 1.4 <u>Обманные движения (финты)</u> Финт «уходом» - неожиданное и быстрое изменение направления движения с мячом в противоположную сторону от противника.</p>	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
----	---	----	---------	--

	<p>Финт «Уход» выпадом - обманное движение вправо и уход с мячом влево, или движение влево, уход вправо</p> <p>Финт «Уход» с переносом ноги через мяч. Атака сзади. Игрок, владеющий мячом - поворот туловища налево, перенос правой ноги скрестно через мяч и выпад влево. Противник, (атакующий сзади, не видит мяч) - выпад влево. Игрок с мячом - быстрый поворот направо, удар мяча внешней частью подъема вперед.</p> <p>Финт «ударом» по мячу ногой. Различные условия выполнения обманных движений «ударом», Различные способы выполнения подготовительной фазы, разновидность реализации истинных намерений. Финт «ударом» по мячу головой. Исходное положение для удара головой по мячу, наклон туловища назад, замах для удара. Вместо удара реализуя остановки мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево и назад) или пропуск мяча с последующим поворотом на 180° Финт «остановкой» мяча ногой - различные способы ложной попытки остановки с мячом, реализация удара и ведения, или передачи мяча партнеру. Финт «остановкой» грудью и головой. Имитация подготовительной фазы техники остановки мяча грудью или головой, фаза реализации - пропуск мяча, поворот на 180°, овладение мячом.</p> <p>1.5 <i>Отбор или перехват мяча</i> – постановкой стопы, выбиванием спереди, выбиванием сбоку, толчком плеча, подкатом сзади сбоку, спереди.</p> <p>1.6 <i>Вбрасывание мяча</i> – с места, с разбега, с падением.</p> <p>2. Техника игры вратаря</p> <p>2.1 <i>Техника передвижения</i> - ходьба и бег приставным шагом лицом вперед, спиной вперед, прыжки толчком одной и двумя ногами без поворота, с поворотом, с места, с разбега, остановки прыжком и двумя ногами, повороты вперед, назад, на месте, в движении.</p> <p>2.2 <i>Техника владения мячом.</i> Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку без падения с падением. Отбивание одной рукой, двумя руками, ладонью, кулаком, без падения с падением. Переводы одной рукой, двумя руками. Броски одной рукой, двумя руками снизу, сверху, сбоку. Технические приемы ловли, отбивания, переводов, бросков на месте, в движении, в прыжке, катящихся и летящих мячей с различными траекториями и направлением.</p> <p>3. Дополнительные движения и действия, для формирования индивидуального стиля и технической манеры спортсмена.</p> <p>4. Второстепенные элементы движений характерные для отдельных спортсменов.</p>			
4.	<p><b>Тема: Тактическая подготовка</b></p> <p>1. Тактика игры в нападении. <i>Индивидуальные тактические действия</i> - без мяча, выбор места для получения мяча, отвлечение защиты, с мячом, удары по воротам, передачи, ведение и обводка, финты. <i>Групповые тактические действия</i> – взаимодействия двух и более игроков при численном равенстве и неравенстве игроков</p> <p>Тактика игры крайних нападающих. Тактика игры центральных нападающих. <i>Командные тактические действия</i> – быстрый прорыв, позиционное нападение.</p> <p>2. Тактика игры в защите. <i>Индивидуальные тактические действия</i> - противодействие игроку без мяча, перехват, закрывание, противодействие игроку с мячом, отбор, финты, страховка защитника, играющего против игрока с мячом, страховка вратаря. <i>Групповые тактические</i></p>	14	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта

	<p><i>действия</i> – взаимодействия двух и более игроков при численном равенстве и неравенстве игроков.</p> <p><i>Командные тактические действия</i> – личная защита, зонная защита, комбинированная защита. Тактика игры крайних защитников. Тактика игры центральных защитников. Тактика игры полузащитников. 3. Тактика игры вратаря – оценка и выбор правильной позиции в воротах при различных ударах (в зависимости от «угла удара»), введение мяча в игру, позиция при угловом, штрафном и свободном ударе. 4. Стандартные положения в тактике нападения и защиты. Угловой удар. Штрафной удар. Свободный удар. Начальный удар. Вбрасывание из-за боковой линии. 2-метровый удар. 5. Общие и локальные задачи тактики игры. Тактика игры с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей и психологического характера, обучающегося. Тактики игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников).</p>			
5.	<p><b>Тема: Специальная и волевая психическая подготовка</b> 1. Системно усложненные двигательные задания. 2. Соревнования и соревновательный метод. 3. Нервно - мышечная релаксация. 4. Аутогенная тренировка. 5. Идеомоторная тренировка. 6. Сенсорная репродукция образов.</p>	6	[1] [2] [4] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
6.	<p><b>Тема: Спортивная подготовка</b> 1. Предупреждение травматизма. 2. Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами. 3. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. 4. Целостная игровая деятельность. 5. Подготовительные игры, подвижные игры, учебные игры по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, контрольные игры. 6. Виды и правила соревнований. 7. Система студенческих спортивных соревнований. 8. Инструкторская и судейская практика.</p>	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
7.	<p><b>Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> 1. Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2. Средства и методы ППФП. 3. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. 4. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. 5. Прикладные элементы и упражнения избранного вида спорта. 6. Тестирование профессионально-прикладной подготовленности.</p>	12	[1] [2] [4] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
	<b>Итого:</b>	88		

**6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего обучающихся  
по дисциплине**

**6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования при  
текущем контроле знаний обучающихся.**

№ модуля	Структурированные модули	Коды формируемых компетенций	Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины
В 3 семестре			
1.	Раздел 1. Методика обучения избранному виду спорта - мини-футболу и системам физических упражнений.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 3. Техническая подготовка в мини-футболе.		
2.	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в мини-футболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 3. Техническая подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 4. Тактическая подготовка в мини-футболе.		
3.	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 6. Спортивная подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
В 4 семестре			
1.	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в мини-футболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 3. Техническая подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 4. Тактическая подготовка в мини-футболе.		
2.	Раздел 3. Техническая подготовка в мини-футболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 4. Тактическая подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.		
3.	Раздел 3. Техническая подготовка в мини-футболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 6. Спортивная подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
В 5 семестре			

1.	Раздел 1. . Методика обучения избранному виду спорта - мини-футболу и системам физических упражнений.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 3. Техническая подготовка в мини-футболе.		
2.	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в мини-футболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 3. Техническая подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 4. Тактическая подготовка в мини-футболе.		
3.	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 6. Спортивная подготовка в мини-футболе.		
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		

## **6.2. Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем и**

### **промежуточном контроле знаний обучающихся.**

Процедура оценивания сформированности компетенций по элективной дисциплине, построена на основе традиционной системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения элективной дисциплины.

**Текущий контроль** - это непрерывное отслеживание освоения индикаторов достижения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по дисциплине.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Рабочей программой «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – мини-футбол» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующей компетенции:

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности следующих

в процессе освоения образовательной программы по 35.03.05 Садоводство компетенции УК-7 формируются при изучении дисциплин и ГИА.

### **Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Дисциплины, практики, ГИА, через которые формируется компетенция (компоненты)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Б1.О.09 Физическая культура и спорт	2
	Б1.В.1.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	5

	Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	8
--	--	---

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик.

## 7.2 Описание показателей индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется система текущего контроля и оценки успеваемости студентов, промежуточная аттестация знаний.

**Промежуточная аттестация** - зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей физической и спортивной - технической подготовки.

### Индикаторы достижения компетенции

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
УК-7-ИД-1 (пятый этап)	Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личности социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Не знает:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личности социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Частично знаком</b> основами здорового образа жизни, факторами формирования личности социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	Достаточно владеет <b>знаниями об</b> основах здорового образа жизни, факторах формирования личности социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>В полной мере</b> владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личности социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.
	<b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>не обладает умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	Частично обладает <b>умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Умеет фрагментарно</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Умеет</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.
	<b>Владеть навыками:</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Не владеет - навыками</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Не в полной мере владеет</b> навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Способен обеспечить на достаточном уровне</b> практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.	<b>Владеет на высоком уровне</b> практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.



Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
УК-7-ИД-2 (пятый этап)	Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Не знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Знает на достаточно <b>высоком уровне</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	На высоком уровне знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность , сохранять и укреплять здоровье.	Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность , сохранять и укреплять здоровье.	<b>Не в полной мере умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность , сохранять и укреплять здоровье.	<b>На достаточно хорошем уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность , сохранять и укреплять здоровье.	<b>На высоком уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье
	<b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Не владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Знаком с некоторыми элементами:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>В полной мере владеет:</b> методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции ИД-1УК-7, ИД-2УК-7 в процессе освоения образовательной программы**

**7.3.1. Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к текущим контрольным мероприятиям**

**3,5 семестр**

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Бег 100м (сек)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	13,2	13,8	14,	14,3	14,6	13,2	13,8	14,	14,3	14,6
		Ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	15,8	16,0	16,5	17,0	18,0
	Удары по неподвижному мячу ногой на точность с 11м. – правой и левой ногой по 5 ударов (кол-во попаданий)	М	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
		Ж	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3.	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг вес более 70 кг	Ж	10.15 10.25	10.50 11,05	11,15 11,25	11,50 12,05	12,10 12.25	10.15 10.25	10.50 11,05	11,15 11,25	11,50 12,05	12,10 12.25
	Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг вес более 85 кг	М	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14.10	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14.10

**3,5 семестр**

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Прыжок в длину с места		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	250	240	230	223	215	250	240	230	223	215
		Ж	190	180	168	160	150	190	180	168	160	150
2.	Челночный бег 3х10м (сек)	М	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
		Ж	7,3	7,5	8,0	8,5	9,0	7,3	7,5	8,0	8,5	9,0
3.	Жонглирование мячом (кол-во)	М	23	20	17	14	11	23	20	17	14	11
		Ж	18	16	14	12	10	18	16	14	12	10

**3,5 семестр**

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг- вес более 85 кг	М	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
			12	10	7	4	2	12	10	7	4	2
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	Ж	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
	Скоростной дриблинг (обводка мяча одной и двумя ступнями вокруг тренировочных фишек (из 6 фишек)) 30 м	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	
		44,0	46,0	50,0	54,0	58,0	44,0	46,0	50,0	54,0	58,0	
3.	Приседание на одной ноге, без опоры (кол-во раз на каждой)	М	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6
	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Ж	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6

**2 семестр**

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Поднимание прямых ног в висе до перекладины (кол-во)	М	7	5	3	2	1	7	5	3	2	1
			25	23	20	18	16	25	23	20	18	16
	Пронос ног за голову лежа на гимнастическом коврике до касания стопами пола за головой за 60сек. (кол-во)	Ж										
2.	Для полевых игроков - вбрасывание с аута (м.). Для вратарей - бросок на дальность	М	16	15	14	12	10	16	15	14	20	10
		Ж	30	28	26	24	20	30	28	26		
3.	Бег – 1000м. (мин/сек)	М	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10
	Бег – 500м. (мин/сек)	Ж	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30

**4 семестр**

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Отжимание на брусьях		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	14	11	8	6	4	15	12	9	7	5
	Подтягивание на н/перекладине	Ж	19	15	9	5	3	20	16	10	6	4
2.	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м. – время фиксируется после пересечения мяча линии ворот)	М	9,0	9,5	10,0	12,0	14,0	9,0	9,5	10,0	6	5
		Ж	14,0	14,7	15,5	16,0	16,5	14,0	14,7	15,5	6	5
3.	Жим штанги, лежа от г/скамейке (вес штанги - 32кг) (вес штанги - 15кг)	М	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
		Ж	18	16	14	12	10	20	18	16	14	12

**4 семестр**

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Отжимание от пола (кол- во)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	40	35	30	25	20	40	35	30	25	20
	Отжимание от г/скамейки (кол-во)	Ж	20	18	16	14	12	20	18	16	14	12
2.	Удары по неподвижному мячу ногой на точность с 11м. – правой и левой ногой по 5 ударов (кол-во попаданий)	М	8	7	6	5	4	8	7	6	6	5
		Ж	6	5	4	3	2	6	5	4	6	5
3.	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг вес более 70 кг	Ж	10,15 10,25	10,50 11,05	11,15 11,25	11,50 12,05	12,10 12,25	10,15 10,25	10,50 11,05	11,15 11,25	11,50 12,05	12,10 12,25
	Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг вес более 85 кг – 56	М	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14,10	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14,10

### 7.3.2 Тесты для текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся

\*Первый официальный матч по мини-футболу среди национальных сборных состоялся:

1. 22 июня 1960
2. 19 июля 1974
3. 1 марта 1981
4. 13 октября 1955

\*Классификация техники остановок мяча в мини - футболе включает в себя:

1. остановку мяча внутренней стороной стопы
2. остановку мяча грудью
3. остановку мяча предплечьем
4. остановку мяча бедром

\*Какая общественная организация занимается развитием мини-футбола в России:

1. РФПЛ
2. ФНЛ
3. Ассоциация мини-футбола России
4. УЕФА.

\*Как характеризуется круговая система соревнований:

1. в ходе соревнований сильные команды должны быть сеяны
2. в ходе соревнований все команды обязательно встречаются друг с другом
3. в ходе соревнований все команды обязательно встречаются друг с другом по 2 раза
4. в ходе соревнований проигравшая команда выбывает

\*Размер площадки, для проведения международных мини-футбольных матчей:

1. длина 38 - 42 м., ширина 18 - 25 м.
2. длина 50 - 52 м., ширина 15 - 20 м.
3. длина 18 - 25 м., ширина 38 - 42 м.
4. длина 30 - 40 м., ширина 18 - 25 м.

\*К показателям, характеризующим физическое развитие футболиста, относятся:

1. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
2. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
3. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и

навыков

4. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

\*Какова продолжительность 1 тайма «чистого времени» в мини – футболе:

1. 30 мин.
2. 15 мин.
3. 25 мин.
4. 18 мин.

\*Физические упражнения как основное средство учебно-тренировочных занятий по мини-футболу это:

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
2. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
3. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
4. виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств

\*Сколько замен можно производить команде по ходу матча в мини – футболе:

1. 5 замен
2. 2 замены
3. неограниченное число замен

#### 4. 7 замен

\*Если в мини-футболе, судья назначил штрафной по свистку, а игрок взял и пробил по воротам, действия судьи:

1. показать желтую карточку и повторить удар
2. показать красную карточку и повторить штрафной удар
3. показать желтую карточку и передать право удара другой команде
4. показать красную карточку и передать право удара другой команде

\*Желтая карточка в мини-футболе дается:

1. за двойное касание при свободном ударе
2. за правило «4 – секунд»
3. при введении вратарем мяча ногой
4. за удар сзади

\*Техника ударов по мячу в мини-футболе включает в себя:

1. удар внешней частью подъема
2. удар срединной частью подъема
3. удар внешней частью плеча
4. удар внутренней стороной стопы

\*Если игрок, выполняющий 6 метровый удар в мини-футболе, направит мяч назад, какое решение должен принять судья:

1. удар повторяется
2. игра останавливается, и мяч передается сопернику
3. продолжает игру
4. удар повторяется, при этом бьющему игроку показывает желтую карточку

\*Как в мини-футболе наказывается игрок за блокировку соперника:

1. свободным ударом.
2. удалением.
3. штрафным ударом.
4. устным замечанием.

\* В мини-футболе, игрок не соблюдает положенное расстояние при выполнении противоположной командой штрафного, свободного, углового ударов, удара с боковой линии, вбрасывания мяча от ворот, какое решение принимает судья:

1. назначается штрафной удар, виновному игроку предъявляется желтая карточка.
2. назначается свободный удар, виновному игроку предъявляется красная карточка.
3. назначается свободный удар, виновному игроку предъявляется желтая карточка.
3. назначается штрафной удар, виновному игроку предъявляется красная карточка.

Основной метод совершенствования двигательных умений и навыков в мини – футболе это:

1. метод натуральной демонстрации действий
2. метод свободного увеличения ритма движений
3. метод повторного выполнения упражнения
4. метод вариативности различных условий

\*Что, в игре мини – футбол, может сделать судья, если игрок, по его мнению, получил лишь легкую травму:

1. разрешает продолжить матч до выхода мяча из игры.
2. разрешает продолжить матч до момента владения мячом игроком противоположной команды.
3. сразу же останавливает матч.
3. не обращает внимания.

\*Чье решение будет приоритетным, если судья и второй судья в мини-футболе одновременно фиксируют нарушение и их мнения о том, какую команду следует наказывать, расходятся:

1. решение судьи будет приоритетным.
2. решение второго судьи будет приоритетным.

3. решение принимает главный судья соревнований.
  4. назначается «спорный мяч».
- \*Работоспособность футболиста это способность:
1. футболиста реализовать полный механизм двигательных задач
  2. футболиста на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнить максимально возможный объём тренировочных и соревновательных нагрузок
  3. футболиста смягчать силу взаимодействия с внешней средой за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата
  4. футболиста поддерживать гомеостаз в организме
- \*Кто из судей в мини-футболе, обеспечивает правильность выполнения замен:
1. судья
  2. второй судья
  3. секретарь
  4. хронометрист
- \*Когда можно просить тайм-аут продолжительностью в одну минуту в мини-футболе
1. в любой момент игры
  2. когда мячом владеет противоположная команда
  3. когда команда, попросившая тайм-аут, владеет мячом
  4. через 7 минут после начала игры
- \*Техника физического упражнения в мини-футболе характеризуется:
1. наиболее рациональным способом выполнения упражнений
  2. полной реализацией механизма двигательных задач
  3. уровнем развитости физических качеств
  4. отличительными признаками, свойствами физических проявлений в двигательной деятельности

### 7.3.3. .Перечень тестов (контрольных нормативов) выносимых на промежуточную аттестацию 2курс 3 семестр

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Удары по неподвижному мячу ногой на точность с 11м. - правой и левой ногой по 5 ударов (кол-во попаданий)	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					
	Бег-2000м. (м/с)-						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

### 2курс 4 семестр

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Ведение мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м. – время фиксируется после пересечения мяча линии ворот)	9,0	9,5	10,0	12,0	14,0	14,0	14,7	15,5	16,0	16,5
2	Бег – 1000м. (мин/сек)	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10					
	Бег – 500м. (мин/сек)						1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
3	Отжимание от пола (кол-во)	40	35	30	25	20					
	Отжимание от г/скамейки (кол-во)						20	18	16	14	12

### 3курс 5 семестр

№п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Скоростной дриблинг (обводка мяча одной и двумя ступнями вокруг тренировочных фишек (из 6 фишек))	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Бег-2000м. (м/с)						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					

#### 7.4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования Компетенций

Методическими материалами, определяющими процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций являются внутривузовские локальные нормативные акты: «Положение о промежуточной аттестации обучающихся».

Формирование основных типов контроля студента осуществляется в ходе текущего, контроля и промежуточной аттестации знаний.

Система контроля элективной дисциплины требует обеспечение объективности и оценки знаний путем установления стандартных критериев, процедуры оценивания, правила ее проведения должны быть хорошо известны обучающимся. Это достигается ознакомлением каждого обучающегося с вышеуказанным положением.

График и даты проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации, по курсам и семестрам, отражены в утвержденных проректором по УР календарных учебных графиках и



расписаниях промежуточной аттестации по направлению подготовки, которые размещаются на информационных стендах факультета и на сайте университета в установленные сроки

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - М.: Академия, 2004. - 400 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1411-6 (в пер.): Текст: непосредственный. Барчукова, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник для студ. вузов / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). - ISBN М. (в пер.): 448.50 КНОРУС. - Текст: непосредственный.

### **Дополнительная литература**

2. Голощапова, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студ. вузов / Б. Р. Голощапов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 312 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.308-310 . - ISBN 5-7695-2396-4 (в пер.). - Текст: непосредственный.

3. Физическая культура студента: уч. для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - М. : Гардарики, 2004. - 448 с. : рис., табл. - ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.) - Текст : непо-средственный.

4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - эл. опт. диск (CD-ROM). - ISBN 978-5-238-02003-7

6 Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов ВУЗОВ / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2008. - 269 с. : табл., рис. - (Высшее профес-сиональное образование). - Библиогр.: с.265. - ISBN 978-5-7695-4787-4 (в пер.) - Текст: непосредственный.

7. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С.Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ. ред. С.Н. Андреева. – Москва: Спорт, 2016. – 246 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209>

8. - Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

## **9. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

- ЭБС «Издательства Лань»  
Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»  
ООО «Издательство Лань».  
Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год  
<http://e.lanbook.com/>
- Сетевая электронная библиотека  
ООО «ЭБС ЛАНЬ»  
Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный  
<http://e.lanbook.com/>  
<http://seb.e.lanbook.com/>
- ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть  
ООО «Директ-Медиа»  
Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год  
<http://biblioclub.ru>
- Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)  
ООО Научная электронная библиотека.  
Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год  
<http://elibrary.ru>
- Антиплагиат.ВУЗ 5.0  
Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»

АО «Антиплагиат»

Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

**Гарант**

ООО «Гарант-КБР» Договор № 305-2025г. от 09.01.2025 г. сроком на 1 год

## **10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий, к ним относятся практические занятия, проводимые в различной форме, работа на которых обладает определенной спецификой и самой емкой учебной нагрузкой, обеспечивающей связь теории и практики. Практические занятия представляют собой, как правило, занятия по решению различных прикладных задач. Отбирая систему задач физического воспитания, для практических занятий по элективной дисциплине физическая культура и спорт, преподаватель стремится к тому, чтобы это давало целостное представление о предмете и его методах. Нельзя на практических занятиях ограничиваться выработкой только технико-тактических приемов и практических навыков, студент должен всегда видеть идею курса, связь ее с практикой, знать профессионально-прикладную и оздоровительную направленность занятий избранным видом спорта, развивать познавательные интересы и творческие способности.

Для изучения элективных дисциплин формируются студенческие группы из числа студентов записавшихся (на добровольной основе, исходя из индивидуальных образовательных интересов и потребностей обучающихся по данному направлению подготовки, специальности) на посещение данных дисциплин. Запись производится в деканатах факультетов для студентов первых курсов – в первые две недели с начала занятий, для студентов вторых-третьих курсов – в марте текущего года на дисциплины по выбору следующего учебного года.

Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Наполняемость групп зависит от специфики дисциплин по выбору, но не менее 10 человек в группе. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору, менее 10 человек - такой курс исключается из программы подготовки по данному направлению, а студентам, записавшимся для его посещения, предлагается выбрать другой курс по выбору. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору более 30, то лицам, записавшимся в последнюю очередь, предлагается выбрать другой курс по выбору (преимущества имеют студенты, записавшиеся первыми).

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту, на которую студент записался, становится для него обязательным.

Студент должен готовиться к практическим занятиям путем самостоятельной проработки теоретического и практического учебного материала, по теме рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет - источников. Для подготовки к практическим занятиям студенту следует завести дневник самоконтроля.

Раздел «Самостоятельная работа» информирует студента о том, какие вопросы раздела (модуля) выносятся на самостоятельное изучение, об их учебно-методическом обеспечении. Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по элективной дисциплине может выполняться в спортивном и тренажерном залах, библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой элективной дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- работу со спортивным инвентарем и оборудованием в спортивных и

- тренажерных залах;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может включать:

- подготовку к практическим занятиям (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение вне учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, участие в соревнованиях);
- изучение учебной и научной литературы;
- изучение нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- подготовку к выполнению контрольных нормативов;
- подготовку дневников самоконтроля по заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний;
- коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самодиагностики организма и самооценки работоспособности.

Степень усвояемости вопросов самостоятельной работы определяется при текущем контроле и при промежуточной аттестации.

Студенту следует тщательно готовиться к тестированию и контрольным нормативам, контрольным опросам, прорабатывая рекомендуемую литературу, для планирования формы, содержания, объема и интенсивности двигательной активности и умственной учебной нагрузки.

#### **Подготовка к промежуточной аттестации.**

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно внимательно изучить перечень источников и рекомендованную литературу, в которой находятся сведения о вопросах планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки, расчета часов самостоятельных занятий, возрастных и индивидуальных особенностей, специфики занятий для женщин; корректировки тренировочных планов самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» рассчитана на изучение в пяти семестрах и в соответствии с графиком контрольных мероприятий заканчивается контрольным опросом и выполнением контрольных нормативов (тестов).

### **11.Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.**

#### **11.1 Лицензионное программное обеспечение**

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

Антиплагиат.ВУЗ 5.0 Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020» лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition № лицензии 26EC-241021-134643-810-2826, договор № 651/А от 18.10.2024 г. до 31.10.2025

#### **11.2 Интернет ресурсы свободного доступа**

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Международный учебно-методический портал	<a href="http://www.twirpx.com">http://www.twirpx.com</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

Спортивные ресурсы в сети Интернет	<a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a>
Культура физическая и здоровье	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Советский спорт	<a href="http://www.sovsport.ru">www.sovsport.ru</a>
Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс	<a href="http://www.sport-express.ru">www.sport-express.ru</a>

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

.	Практические занятия	стадион (110х60м) спортивные залы игровые-2; тренажерные залы -2	стандартный комплект тренажерных устройств) стойки, флажки, фишки мячи (футбольные-10 штук) мячи (волейбольные- 10 штук) мячи (баскетбольные- 15 штук) гимнастические коврики для – 10 штук теннисные ракетки – 12 штук теннисные мячи - 20 штук теннисные столы - 9 штуки
2.	Самостоятельная работа	Учебная аудитория (компьютерный класс с выходом в Интернет), для организации самостоятельной работы обучающихся; читальный зал научной библиотеки	Доска аудиторная, специализированная мебель, компьютера с выходом в интернет