

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный университет искусств»
(ЧОУ ВО «МУИ»)

Мини-футбол

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки **53.03.01 Музыкальное искусство эстрады**

Направленность (профиль) **53.03.01 Эстрадно-джазовое пение**

Год начала подготовки **2025**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 166

самостоятельная работа 151,4

Виды контроля в семестрах:

зачеты 2, 4, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2		3		4		5		6		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	34	34	32	32	34	34	32	32	34	34	166	166
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10
Иная контактная работа	0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6
Итого ауд.	34	34	32	32	34	34	32	32	34	34	166	166
Сам. работа	27,8	27,8	34	34	27,8	27,8	34	34	27,8	27,8	151,4	151,4
Итого	64	64	68	68	64	64	68	68	64	64	328	328

Рабочая программа составлена:

методист

Иванова С.М.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Мини-футбол

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (приказ Минобрнауки России от 15.06.2017 г. № 563)

составлена на основании учебного плана по направлению подготовки (специальности) : 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Утверждено на заседании учебно-методического совета университета 29.07.2024 года протокол №2.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» курсы (Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных действий.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Комплекс знаний и умений на уровне среднего общего образования.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовки средствами и методами физической культуры

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	• Основы физического воспитания и здорового образа жизни;
3.1.2	• Основы избранного вида спорта;
3.1.3	• Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
3.2	Уметь:
3.2.1	• Индивидуально подбирать комплексы упражнений физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности;
3.2.2	• Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
3.2.3	• Составлять комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня работоспособности.
3.3	Владеть:
3.3.1	• Анализом уровней и показателей собственного здоровья;
3.3.2	• Навыками избранного вида спорта;
3.3.3	• Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
Раздел 1. Практические занятия						
1.1	Цели и задачи. Компетентностно-ориентированный подход в физическом воспитании. Формирование двигательных умений и навыков. Техника безопасности при выполнении физических упражнений и особенности специализации. /Пр/	2	4	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.2	Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование техники передвижения: бега, прыжков, остановок, поворотов. /Пр/	2	4	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	

1.3	Воспитание силы и гибкости. Обучение остановки мяча, находящегося на разной высоте площадки. Ознакомление с правилами игры. Учебная игра. /Пр/	2	13	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.4	Развитие выносливости. Обучение ведению мяча, дриблинг (финты) /Пр/	2	13	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.5	Усвоение текущего материала. Углубленное изучение тем, рассматриваемых на занятиях. Подготовка к практическим занятиям. /Ср/	2	27,8	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
Раздел 2 Подготовка и сдача промежуточной аттестации						
2.1	Контроль самостоятельной работы /КСР/	2	2	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
2.2	Прием зачета /ИКР/	2	0,2	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
Раздел 3. Практические занятия						
3.1	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение связки технических элементов. Общая физическая поготовка /Пр/	3	16	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
3.2	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение ведению мяча со сменой направления. Оценка технических качеств /Пр/	3	16	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
3.3	Усвоение текущего материала. Углубленное изучение тем, рассматриваемых на занятиях. Подготовка к практическим занятиям. /Ср/	3	34	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
3.4	Контроль самостоятельной работы /КСР/	3	2	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
Раздел 4. Практические занятия						
4.1	Двигательная активность и здоровьесбережение. /Пр/	4	17	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
4.2	Воспитание общей выносливости, гибкости и координации. Учебная игра. /Пр/	4	17	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
4.3	Усвоение текущего материала. Углубленное изучение тем, рассматриваемых на занятиях. Подготовка к практическим занятиям. /Ср/	4	27,8	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
Раздел 5 Подготовка и сдача промежуточной аттестации						
5.1	Контроль самостоятельной работы /КСР/	4	2	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
5.2	Прием зачета /ИКР/	4	0,2	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
Раздел 6. Практические занятия						
6.1	Выполнение тестов: на быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, теннику. /Пр/	5	16	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	

6.2	Учебная игра /Пр/	5	16	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2
6.3	Усвоение текущего материала. Углубленное изучение тем, рассматриваемых на занятиях. Подготовка к практическим занятиям. /Ср/	5	34	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2
6.4	Контроль самостоятельной работы /КСР/	5	2	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2
Раздел 7. Практические занятия					
7.1	Воспитание общей выносливости, гибкости и координации. Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов. /Пр/	6	34	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2
7.2	Усвоение текущего материала. Углубленное изучение тем, рассматриваемых на занятиях. Подготовка к практическим занятиям. /Ср/	6	27,8	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2
Раздел 8 Подготовка и сдача промежуточной аттестации					
8.1	Контроль самостоятельной работы /КСР/	6	2	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2
8.2	Прием зачета /ИКР/	6	0,2	УК-7 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л3.1 Э1 Э2

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные тесты для оценки уровня физической подготовленности:

ДЕВУШКИ (Мини-футбол)

Тестирование:

- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз)
Оценка:"5"- 18,"4"- 12, "3"- 10, "2"- 7, "1"- 5.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту(кол-во раз)
Оценка : "5"-43; "4"-35; "3"-32; "2"-25; "1"-20.
- Удары по воротам с 16 метров, 10 ударов (кол-во раз)
Оценка:"5"- 7,"4"- 6, "3"- 5, "2"- 4, "1"- 3.
- Вбрасывание мяча руками на дальность (м)
Оценка:"5"-20,"4"-18, "3"- 15, "2"-10, "1"- 8.

ЮНОШИ (Мини-футбол)

Тестирование:

- Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (кол-во раз)
Оценка : "5"-15,"4"-12, "3"-10, "2"-7, "1"-5
- Жонглирование мяча за 1 минуту (кол-во раз)
Оценка: "5"- 60; "4"- 50; "3"- 40; "2"- 30; "1"- 20.
- Удары по воротам с 20 метров, 10 ударов (кол-во раз)
Оценка:"5"- 9,"4"- 8, "3"- 7, "2"- 6, "1"- 5.
- Вбрасывание мяча руками на дальность (м)
Оценка:"5"-27,"4"-25, "3"- 21, "2"-15, "1"- 11.

Примерные вопросы для промежуточной аттестации:

- Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
- Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
- Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
- Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
- Основы развития физических качеств личности.
- Олимпийские игры, олимпийское движение.
- Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
- Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
- Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья
- Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.

11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.
12. История развития спорта (на примере: волейбола, баскетбола и др.) в России.
13. Физиологические особенности занимающихся игровыми видами спорта.
14. Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.
15. Возможные тактико-технические действия во время игры избранным видом спорта.
16. Основные направления оздоровительной физической культуры.
17. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
18. Основы спортивной подготовки.
19. Физическое воспитание в семье.
20. Подвижные игры – как основное средство двигательной активности.
5.2. Темы письменных работ
5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)
Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается.
5.4. Перечень видов оценочных средств
Тесты для оценки уровня физической подготовленности, темы рефератов, вопросы для проведения промежуточной аттестации.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Конеева Е. В.	Баскетбол, волейбол. Учебное пособие	Юрайт, 2024	ЭБС
Л1.2	Храмцов, Л.Д.	Роль физической культуры в системе современного образования	Лань, 2017	ЭБС

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования	Челябинск: ЧГИК, 2019	ЭБС

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1		Методические рекомендации по изучению дисциплины «Мини-футбол»	Череповец: ЧОУ ВО «МУИ», 2024	ЭБС

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека //elibrary.ru
Э2	Многофункциональная система «Информо» (http://www.informio.ru);

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft DsktpEdu ALNG LicSAPk OLV E
6.3.1.2	Microsoft 0365ProPlusOpenStudents ShrdSvr ALNG SubsVL OLV NL 1Mth Acdmc Stdnt w/Faculty

6.3.2 Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных

6.3.2.1	ЭБС "Лань"
6.3.2.2	ЭБС «Университетская библиотека on-line»
6.3.2.3	ЭБС «IPRbooks»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.:
7.2	Спортивный (игровой) зал
7.3	Аудитория для проведения занятий лекционного типа (оборудование: столы, стулья, доска);
7.4	Помещение для самостоятельной работы.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по освоению дисциплины прилагаются к РП.