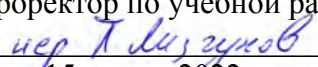


Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

«15» июля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (Футбол)

**основной образовательной программы
высшего образования
по направлению «Подготовка служителей и религиозного
персонала религиозных организаций»,
профиль «Православная теология»
(уровень бакалавриата)**

закреплена за кафедрой: Церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2022

Рабочую программу дисциплины составил:

Олег Анатольевич Суханов, старший преподаватель

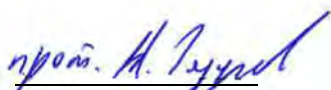
(Ф.И.О. разработчика программы полностью, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (Футбол)» разработана в соответствии с Церковным образовательным стандартом высшего духовного образования *по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»*

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению **«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»**, утвержденным Ученым советом Московской духовной академии
от «5» апреля 2022 г. № 4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Церковно-практических дисциплин
протокол от «16» мая 2022 г. № 10

Заведующий кафедрой


Личная подпись

протоиерей Александр Задорнов
(сан, ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Учебно-методического отдела


Личная подпись

Л.В. Прохоренко
(сан, ФИО)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса «Физическая культура и спорт (Футбол)» является формирование универсальных компетенций, поддержка физического состояния студентов на должном уровне, знакомство студентов бакалавриата Московской духовной академии с основами организации занятий по футболу.

Изучение курса «Физическая культура и спорт (Футбол)» требует решения следующих задач:

1. Информировать студентов о роли футбола в деле сохранения здоровья и формировании гармонично развитой личности.
2. Дать представление об основных формах и этапах занятий по футболу.
3. Сформировать потребность в дополнительных занятиях по футболу.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Футбол)» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся. Данная дисциплина изучается на 2, 3, 4 и 5 курсах бакалавриата. Данная дисциплина не требует для своего освоения предварительной подготовки.

2.2. Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами:

- «Физическая культура и спорт»;
- «Физическая культура и спорт (Легкая атлетика)»
- «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)».

2.3. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Отсутствуют.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|--|--|
| УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | УК-7.1 - поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | Знать: элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для игры в футбол. Уметь: демонстрировать базовые технические приемы при игре в футбол. Владеть: способностью оценивать тактические возможности и потенциал команды на соревнованиях по футболу. |

| | | |
|--------------|--|--|
| деятельности | УК-7.2 - соблюдает нормы здорового образа жизни. | Знать: основные принципы построения схемы и методики футбольной тренировки. Уметь: осуществлять приемы специальной физической подготовки для игры в футбол. Владеть: приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма к игре в футбол. |
|--------------|--|--|

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **328** академических часов.

Форма контроля – *зачёт в 3,4,6,7,8 и 9 семестрах.*

| Вид | Трудоемкость (в акад. часах) |
|--|---------------------------------|
| Общая трудоёмкость | 328 |
| Контактные часы (аудиторная работа) | 126 |
| Занятия лекционного типа | - |
| Занятия в практической форме | 126 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 202 |
| в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий (для заочной формы обучения) | - |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | - |

4.2. Содержание дисциплины

Тематический план

| Наименование разделов и тем | семестр | Количество часов (в акад. часах) | | | | | Формы текущего контроля |
|-----------------------------|---------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------------|------------------|-------------------------------|
| | | занятия лекционно- го типа | занятия семинарс- кого типа | сам. работа | всего часов по теме | ком- петенции | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|-----------|-----------|-----------|------|------------------------------------|
| Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по футболу. | 3 | - | 8 | 14 | 22 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 2. Понятие о футбольном поле. Тренировка по футболу. | 3 | - | 10 | 14 | 24 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 3. Построение схемы тренировки по футболу. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по футболу. | 3 | - | 10 | 16 | 26 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Итого в семестре: | | - | 28 | 44 | 72 | | |
| Тема 4. Тренировка умений по футболу. | 4 | - | 8 | 16 | 24 | УК-7 | Практиче ское выполнен |
| Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения футболиста. Тренировка по футболу. | 4 | - | 10 | 14 | 24 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по футболу. | 4 | - | 10 | 14 | 24 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Итого в семестре: | | - | 28 | 44 | 72 | | |
| Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по футболу. | 6 | - | 6 | 20 | 26 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 8. Техника ведения мяча. Тренировка по футболу. | 6 | - | 4 | 20 | 24 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 9. Техника защитных действий. Тренировка по футболу. | 6 | - | 4 | 18 | 22 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Итого в семестре: | | - | 14 | 58 | 72 | | |
| Тема 10. Тренировка по футболу, по заранее разработанной схеме. | 7 | - | 6 | 8 | 14 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |

| | | | | | | | |
|---|---|---|------------|------------|------------|------|------------------------------------|
| Тема 11. Тренировка по футболу | 7 | - | 4 | 6 | 10 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 12. Тактика и техника игры. | 7 | - | 4 | 8 | 12 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Итого в семестре: | | - | 14 | 22 | 36 | | |
| Тема 13. Тактика командной игры. Роли игроков на поле. | 8 | - | 8 | 2 | 10 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 14. Техника игры вратаря. | 8 | - | 10 | 2 | 12 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 15. Тренировка по футболу, по заранее разработанной схеме. | 8 | - | 10 | 4 | 14 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Итого в семестре: | | - | 28 | 8 | 36 | | |
| Тема 16. Тренировочные игры. | 9 | - | 6 | 10 | 16 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 17. Тренировочные игры. | 9 | - | 4 | 8 | 12 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Тема 18. Тренировочные игры. | 9 | - | 4 | 8 | 12 | УК-7 | Практиче ское выполнен ие |
| Итого в семестре: | | - | 14 | 26 | 40 | | |
| Итого по дисциплине: | | - | 126 | 202 | 328 | | |

4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Проработка учебного материала.
2. Подготовка к практическим занятиям.

4.4. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы

| Наименование темы(раздела) дисциплины(модуля) | Виды и содержание самостоятельной работы | Форма отчетности |
|---|---|--|
| Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 2. Понятие о футбольном поле. Тренировка по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 3. Построение схемы тренировки по футболу. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 4. Тренировка умений по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения футболиста. Тренировка по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 8. Техника ведения мяча. Тренировка по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| Тема 9. Техника защитных действий. Тренировка по футболу. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 10. Тренировка по футболу, по заранее разработанной схеме. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 11. Тренировка по футболу | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 12. Тактика и техника игры. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 13. Тактика командной игры. Роли игроков на поле. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 14. Техника игры вратаря. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 15. Тренировка по футболу, по заранее разработанной схеме. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 16. Тренировочные игры. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 17. Тренировочные игры. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 18. Тренировочные игры. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |

5. Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины

5.1. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков обучающихся

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Вид задания для текущего контроля | Примерные списки вопросов для текущего контроля |
|---|--|-----------------------------------|---|
| 1 | Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по футболу. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 2 | Тема 2. Понятие о футбольном поле. Тренировка по футболу. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 3 | Тема 3. Построение схемы тренировки по футболу. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по футболу. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 4 | Тема 4. Тренировка умений по футболу. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 5 | Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения футболиста. Тренировка по футболу. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 6 | Тема 6. Техника передвижений, | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения |

| | | | |
|----|--|-------------------------|---|
| | остановок, поворотов и стоек. Тренировка по футболу. | | упражнений по футболу) |
| 7 | Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по футболу. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 8 | Тема 8. Техника ведения мяча. Тренировка по футболу. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 9 | Тема 9. Техника защитных действий. Тренировка по футболу. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 10 | Тема 10. Тренировка по футболу, по заранее разработанной схеме. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 11 | Тема 11. Тренировка по футболу | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 12 | Тема 12. Тактика и техника игры. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 13 | Тема 13. Тактика командной игры. Роли игроков на поле. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 14 | Тема 14. Техника игры вратаря. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 15 | Тема 15. Тренировка по футболу, по заранее разработанной схеме. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 16 | Тема 16. Тренировочные | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме |

| | | | |
|----|------------------------------------|----------------------------|---|
| | игры. | | (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 17 | Тема 17. Тренировочные игры. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определено схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |
| 18 | Тема 18. Тренировочные игры. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по футболу) |

5.2.Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету:

1. Расскажите историю возникновения футбола.
2. Расскажите историю развития футбола.
3. Расскажите о состоянии современного футбола в Море.
4. Назовите особенности игры в футбол.
5. Назовите отличие игры в футбол от других командных игр с мячом.
6. Опишите технику использования мяча.
7. Опишите тактику командной игры в футбол.
8. Опишите психологические особенности командных видов спорта на примере футбола. Как влияет игра в футбол на умение работать в команде и достижение поставленной цели.
9. Опишите технику безопасности при игре в футбол.
10. Назовите и обоснуйте показания и противопоказания к игре в футбол.

Контрольные вопросы к зачету:

1. Опишите футбольное поле и его оснащение.
2. Опишите схему построения тренировки по футболу и ее содержание. Цель и задачи разминки.
3. Опишите схему построения тренировки по футболу и ее содержание. Цель и задачи основной части.
4. Опишите схему построения тренировки по футболу и ее содержание. Цель и задачи заключительной части тренировки.
5. Опишите роли игроков на футбольном поле.
6. Опишите влияние занятий футболом на мышечную систему.
7. Опишите влияние занятий футболом на сердечно-сосудистую систему.
8. Опишите влияние занятий футболом на костную систему.
9. Опишите влияние занятий футболом на дыхательную систему.
10. Опишите качества, которые формирует командная игра в формировании характера человека.

Контрольные вопросы к зачету:

1. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Различные виды бега.

2. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Виды прыжков.
3. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Упражнения для укрепления всех групп мышц.
4. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Упражнения на увеличение амплитуды движения.
5. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие реакции и ловкости.
6. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие точности броска.
7. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие дальности броска.
8. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Специальное жонглирование мячом.
9. Опишите специальную подготовку футболиста. Подводящие упражнения. Виды эстафет

Контрольные вопросы к зачету:

1. Опишите технику передвижений в футболе.
2. Опишите технику остановок в футболе.
3. Опишите технику стоек в футболе.
4. Опишите технику ударов по мячу в футболе.
5. Опишите технику остановок мяча в футболе.
6. Опишите технику ведения мяча в футболе.
7. Опишите технику защитных действий в футболе.
8. Опишите срочный эффект воздействия тренировки по футболу на организм человека.
9. Опишите отставленный эффект воздействия тренировки по футболу на организм человека.
10. Опишите упражнения для общей физической подготовки футболистов.
11. Опишите специальные упражнения для вратарей.

Контрольные вопросы к зачету:

1. Опишите тактику командной игры в футбол.
2. Опишите тренировочные методы для улучшения тактики команды по футболу.
3. Опишите роли игроков на футбольном поле.
4. Опишите особенности тренировки нападающих.
5. Опишите технику и тактику игры нападающих в футболе.
6. Опишите особенности тренировки защитников.
7. Опишите технику и тактику игры защитников в футболе.
8. Опишите особенности тренировки полузащитников.
9. Опишите технику и тактику игры полузащитников в футболе.
10. Опишите особенности тренировки нападающих полузащитников.

Контрольные вопросы к зачету:

1. Опишите технику и тактику игры нападающих полузащитников в футболе.
2. Опишите особенности тренировки вратаря.
3. Опишите технику и тактику игры вратаря в футболе.
4. Опишите правила судейства в футболе.
5. Опишите общие правила соревнований игры по футболу.
6. Опишите особенности тренировочной игры по футболу.
7. Опишите правила тренировочной игры по футболу.
8. Опишите особенности соревновательной игры по футболу.
9. Опишите сезонный тренировочный цикл в футболе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

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

6.1.1. Основная литература

| № | Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы |
|----|--|
| 1. | Чанади А. Футбол: Тренировка. М.: ФиС, 1985. |
| 2. | Чанади А. Футбол: Стратегия. М.: ФиС, 1985. |
| 3. | Чесна Ж.-Л., Дьорз Ж. Футбол, обучение базовой технике. М., 2006. |

6.1.2. Дополнительная литература

| № | Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы |
|---|---|
| 1 | Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 112 с. |
| 2 | Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол, универсальная техника атаки. М.: Дивизион, 2006. 80 с. |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

| | |
|---|---|
| 1 | biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 2 | www.bogoslov.ru - научный богословский портал «Богослов.ру» |
| 3 | www.pravenc.ru - официальный сайт Православной энциклопедии |
| 4 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp . - Загл. с экрана. |

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Важным фактором успешного обучения студентов в Академии, как и в любой образовательной организации высшего образования, является способность самостоятельно приобретать знания. Самостоятельная работа студента – это планируемая познавательная деятельность, организационно и

методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата.

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

| | |
|---|--|
| 1 | тренажёрный зал и спорт-инвентарь |
| 2 | спортивная площадка для игровых видов спорта |
| 3 | спортивный городок |

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.