

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

**Факультет физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДЕНО  
решением ученого совета ННГУ  
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

### **Рабочая программа дисциплины**

**Спортивная подготовка (тренировка) в футболе**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**49.03.01 «Физическая культура»**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Спортивная подготовка в базовых видах спорта**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**очная, заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_ 20\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_ 20\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_ 20\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Спортивная подготовка (тренировка) в футболе» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимым является также формирование навыков и умений проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной квалификации и группах различного возраста, составление документов планирования и проведение комплексного контроля уровнем подготовленности футболистов, формирование навыков организации, проведения и судейства соревнований, ведение технической отчетности, выполнение переводных требований.

### Целями освоения дисциплины являются:

- формирование у студентов научно-практической позиции в отношении роли и значения футбола как акцента теоретико-методической подготовки студентов при сохранении их оптимальной двигательной-практической подготовки;
- овладение теоретико-методологическими основами спортивной тренировки в футболе;
- получение комплекса знаний, умений, навыков и применения различных методов для решения задач, необходимых в профессиональной деятельности будущим тренерам, преподавателям, бакалаврам в области физической культуры и спорта.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в футболе», соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	

<p>ПК – 4</p> <p>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</p>	<p>ПК-4.1. Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки в базовых видах спорта</p> <p>ПК-4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям в базовых видах спорта;</li> <li>- проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям в базовых видах спорта;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки в базовых видах спорта;</li> <li>- разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена;</li> <li>- составлять индивидуальный план спортивных соревнований в базовых видах спорта;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям в базовых видах спорта;</li> <li>- проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании по базовым видам спорта - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности в базовых видах спорта;</li> <li>- вносить коррективы в соревновательную деятельность в базовых видах спорта;</li> <li>- использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса в базовых видах спорта;</li> <li>- оценивать результативность соревновательной деятельности в базовых видах спорта с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену;</li> <li>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса в базовых видах спорта и выявлять причины успеха и неудачи;</li> <li>- собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях по базовым видам спорта;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований в базовых видах спорта по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса;</li> <li>- использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах</li> </ul> <p>ПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в базовых видах спорта;</li> <li>- анализа соревновательной деятельности в базовых видах спорта;</li> <li>- участия в судействе соревнований по базовым видам спорта;</li> </ul>	<p>Знать средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>Уметь- проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки;</li> </ul> <p>Владеть планированием этапа непосредственной подготовки к соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа соревновательной деятельности;</li> </ul>	<p>Собеседование задания</p>
---	---	---	------------------------------

<p><i>ПК – 5</i></p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в базовых видах спорта;</li> <li>- технические особенности в базовых видах спорта.</li> </ul> <p>ПК-5.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</li> </ul> <p>ПК-5.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки.</li> </ul>	<p>Знать - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;</p> <p>Уметь – совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>Владеть совершенствованием индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки.</p>	Собеседование задания
--	--	---	-----------------------

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>в том числе</b>		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>33</b>	<b>13</b>
- занятия лекционного типа	16	4
- занятия семинарского типа	16	8
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>	<b>55</b>
<b>КСР</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>		

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы				
		из них				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	

	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Тема 1. История и современное развитие футбола, его место и значение в физической культуре, науке и образовании	5	2	2			1			2	1	3	1
Тема 2. Основы техники в футболе	10	11	2	1	2	1			4	2	6	9
Тема 3. Методики обучения в футболе	10	10	4			1			4	1	6	9
Тема 4. Методики развития физических качеств в футболе	12	11	2	1	4	1			6	2	6	9
Тема 5. Соревновательная деятельность	12	10	2		6	1			8	1	4	9
Тема 6. Система подготовки футболистов	12	11	2	1	4	1			6	2	6	9
Тема 7. Принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по футболу	10	12	2	1		2			2	3	8	9
Контроль самостоятельной работы	1	1							1	1		
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>												
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>8</b>			<b>33</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>55</b>

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых консультациях

Промежуточная аттестация проходит в формах зачета, включающий выполнение практических и теоретических заданий.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

##### Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами оздоровительно-спортивной деятельности особенности методики воспитания силовых, скоростных,

скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в футболе, виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая) ; закономерности тренировки и ее построение; проблемы периодизации тренировки; соревновательная деятельность; планирование и контроль; организация судейства и проведение соревнований; техника безопасности и предупреждение травматизма.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности. Воспитывает ответственность. Целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов. Развивает у них бережное отношение к своему времени. Способность доводить до конца начатое дело.

### **Изучение понятийного аппарата дисциплины**

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в списке литературы.

### **Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;
- 6) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

### **Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных менеджеров в области физической культуры и спорта.

Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Спортивная подготовка(футбол) является зачет.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к экзамену по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные преподавателями факультета по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа дисциплины «Спортивная подготовка в футболе» за счет:

- а) уточняющих вопросов преподавателю;
- б) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу,



материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

### 5.1.Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

#### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 6.2.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

### 6.2.1 Контрольные вопросы

№	Вопросы	Код формируемой компетенции
1	Специфика соревновательной деятельности в футболе.	ПК-4
2	Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности	ПК-4
3	Способы проведения соревнований, их характеристика	ПК-4
4	Составление календаря игр для различного количества команд	ПК-4
5	Характеристика обучения в футболе в связи с их спецификой	ПК-4
6	Системы подготовки спортсменов, обуславливающие успешность обучения в футболе	ПК-4
7	Структура системы подготовки спортсменов в футболе	ПК-4

8	Методика проведение занятий (тематических и комплексных) в футболе	ПК-4
9	Тенденции развития игры по итогам прошедших сезонов и учет их в моделировании процесса спортивного совершенствования.	ПК-5
10	Реализация в соревновательной деятельности результатов тренировки.	ПК-4
11	Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировок	ПК-4
12	Правила игры, судейство соревнований	ПК-4
13	Управление командой в процессе соревнований. Оперативное планирование.	ПК-4
14	Контроль уровня технико-тактической подготовки.	ПК-4
15	Составление финансовых документов(сметы) соревнований по футболу	ПК-5
16	Индивидуальная и командная психологическая подготовка обучающихся	ПК-4

### **6.2.2. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции\_** **ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов**

**Задание 1.** Провести анализ соревновательной деятельности

**Задание 2.** Составить положение о соревнованиях

### **ПК-5. Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности**

**Задание 1.** Методика построения отдельного тренировочного занятия в футболе.

**Задание 2.** Определить последовательность обучения технике и тактике в тренировочном процессе

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Левченко, Е.С. Футбол : учебное пособие / Е. С. Левченко. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 159 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155515>
2. Семенов, Е.Н. Комплексный контроль тренировочные и соревновательные нагрузок и их влияние на организм спортсменов в мини-футболе: учебно-методическое пособие / Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 53 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140377>

### **б) дополнительная литература:**

1. Методические основы базовой подготовки тренеров по футболу : учебное пособие / А. А. Шамардин, А. А. Кондрашов, А. П. Комаров, В. К. Максимик. — Волгоград: ВГАФК, 2018. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158199>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол / Министерство спорта Российской Федерации - Москва : Советский спорт, 2014. - 23 с. - ISBN --. - Текст :

электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/sovsport\\_0006.html](https://www.studentlibrary.ru/book/sovsport_0006.html). - Режим доступа : по подписке.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс] / Майер Ральф ; Перевод с английского яз. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839596.html>
2. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. В.П. Губы и А.В. Лексакова - М. : Спорт, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990657892.html>
3. Теория и методика мини-футбола (футзала) [Электронный ресурс] : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839282.html>
4. Тестирование и контроль подготовленности футболистов [Электронный ресурс] : монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723986.html>
5. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва [Электронный ресурс] / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. - М. : Человек, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131614.html>
6. Футбольные финты, уловки, трюки [Электронный ресурс] / Мелентьев В.П. - Издание 2-е, исправленное. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839244.html>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Для обучения студентов названной дисциплины имеются в наличии: специальные кабинеты, оборудованные мультимедийными средствами обучения; компьютерный класс, где имеется возможность выхода в Интернет; присутствует инвентарь, необходимый для обучения технике и тактике.

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) Полебенцев С.Н.