

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### К.М.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Футбол»

**Наименование образовательной программы:** *Региональное управление*

**Код и наименование специальности:** *38.03.04 Государственное и муниципальное управление*

**Форма обучения:** *очная, очно-заочное*

#### **Планируемые результаты освоения дисциплины:**

знает о роли основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;  
умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

**Объем дисциплины:** общая трудоемкость дисциплины составляет (328 а.ч.), количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

- по очной форме - 328 часов: лекций - 0 а.ч. , практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

- по очно-заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций - 0 часов, практических занятий – 0 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 320 часов, на контроль – 8 часов.

#### **Структура дисциплины:**

*Тема.1. Техническая подготовка.* Передвижения. Удары по мячу ногами. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. *Тема 2. Тактическая подготовка.* Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Групповые действия. Тактика защиты. Тактика вратаря. *Тема.3. Интегральная подготовка.* *Тема.4. Игровая подготовка.* *Тема.5. Функциональная тренировка.* *Тема.6. Прикладно-ориентированная подготовка.* *Тема.7. Специальная физическая подготовка.* Развитие специальной быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специфической координации. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении остановки, передачи и удара мяча. *Тема.8. Общефизическая подготовка.* Развитие быстроты. Развитие общей силы. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие ловкости. Развитие прыгучести. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки в длину с места. Строевая подготовка. Метания. Контрольные нормативы

**Форма промежуточной аттестации:** в соответствии с учебным планом – зачет (сдача контрольных практических нормативов)

#### **Основная литература**

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2.  
<https://znanium.com/catalog/product/1023871>
1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

3. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Держинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).
4. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курьлев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.