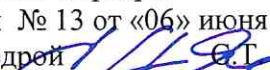



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 13 от «06» июня 2018 г.
Зав. кафедрой  С.Г. Аслаев

Согласовано:
Председатель УМК института
 Р.А. Гильмутдинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина
«Спортивные секции»

Базовая часть. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
20.03.01 «Техносферная безопасность»

Направленность (профиль) подготовки
Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Квалификация
бакалавр

Разработчики (составители)

Доцент

Ст.преподаватель

Доцент ,к.с.н.

Доцент



Армянинова Т.В.

Базунов А.А.

Матвеев С.С.

Салимов И.А.

Для приема: 2018 г.

Уфа 2018 г.

Составители: Т.В. Армянинова; А.А. Базунов; С.С. Матвеев; И.А. Салимов;

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 13 от «06» июня 2018 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой / /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой / /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой / /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой / /

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с 4
планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных 5
занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)
4. Фонд оценочных средств по дисциплине 6
 - 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе 6
освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев
оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал
оценивания
 - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки 7
знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы
формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений,
навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования
компетенций
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 21
 - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для 21
освоения дисциплины
 - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и 22
программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного 23
процесса по дисциплине

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	1. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	
	1. основы самостоятельной работы	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	
Умения	2. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	
	1. работать самостоятельно	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	
Владения (навыки / опыт деятельности)	3. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	
	2. работать самостоятельно	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Спортивные секции» относится к базовой части образовательной программы.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах при очной форме обучения и на 1 курсе во 2 семестре при заочной форме обучения.

Цели изучения дисциплины физического воспитания студентов является формирование физической подготовленности студентов и целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Основными задачами освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- понимание социальной значимой физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии и быту.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями):

- *«Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Общая физическая подготовка».*

Формирование физической культуры личности. Достижение поставленной цели, предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех курсах обучения в университете в соответствии с требованиями высшего профессионального образования, с учетом материальной базы и местных климатических условий.

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК-1,ОК-8.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

ОК-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

Этап (уровень) освоения компетенции и	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		зачтено	не зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: нормы здорового образа жизни и физической культуры	знает нормы здорового образа жизни и физической культуры	не знает нормы здорового образа жизни и физической культуры
Второй этап (уровень)	Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни и физической культуры	умеет соблюдать нормы здорового образа жизни и физической культуры	не умеет соблюдать нормы здорового образа жизни и физической культуры
Третий этап (уровень)	Владеть: навыками сохранения здоровья	владеет навыками сохранения здоровья	не владеет навыками сохранения здоровья

ОК-8 - Способность работать самостоятельно

Этап (уровень) освоения компетенции и	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		зачтено	не зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: основы самостоятельной работы	знает основы самостоятельной работы	не знает основы самостоятельной работы
Второй этап (уровень)	Уметь: работать самостоятельно	умеет работать самостоятельно	не умеет работать самостоятельно
Третий этап (уровень)	Владеть: навыками самостоятельной работы	владеет навыками самостоятельной работы	не владеет навыками самостоятельной работы

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	1. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
	2. основы самостоятельной работы	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
2-й этап Умения	1. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	Контрольные нормативы, реферат
	2. основы самостоятельной работы	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	Контрольные нормативы, реферат
3-й этап Владеть навыками	1. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	Контрольные нормативы, реферат
	2. основы самостоятельной работы	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	Контрольные нормативы, реферат

Вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
3. Суть и основные признаки физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений и их значение.
5. Характеристика наиболее распространенных классификаций.
6. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
7. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Техническая подготовка.
10. Тактическая подготовка
11. Морально-волевая и психологическая подготовка
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

13. Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.
14. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
15. Методы организации занимающихся.
16. Классификация техники игры.
17. Последовательность обучения технике игры.
18. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
19. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
20. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
21. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
22. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
23. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
24. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
25. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
26. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
27. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
28. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
29. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
30. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
31. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
32. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
33. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
34. Техническая подготовка волейболистов.
35. Тактическая подготовка волейболистов.
36. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
37. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
38. Средства физического воспитания и их классификация.
39. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
40. Выдающиеся отечественные игроки в мини-футбол.
41. Выдающиеся зарубежные игроки в мини-футбол.
42. История возникновения и развития мини-футбол.
43. Эволюция и развития инвентаря для игры в мини-футбол.
44. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в мини-футбол.
45. Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.
46. Координационные способности в мини-футболе. Специфика развития.
47. Гибкость и способность к расслаблению в мини-футболе. Специфика развития.
48. Выносливость в мини-футболе. Специфика развития.
49. Специальная работоспособность в мини-футболе.
50. История развития Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
51. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
52. Методика организации соревнований по мини-футболу.

Критерии и методика оценивания:

Устный индивидуальный опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении

практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

Критерии и методика оценивания:

Устный групповой опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

Примерный перечень тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
6. Воспитание физических качеств в избранном виде спорта.
7. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
12. Методика проведения оздоровительного бега.
13. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
14. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
18. Выдающиеся зарубежные игроки в бадминтон.
19. История возникновения и развития бадминтона.
20. Эволюция и развития инвентаря для игры в бадминтон.
21. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в бадминтон

22. Скоростные способности в бадминтоне. Специфика развития.
23. Координационные способности в бадминтоне. Специфика развития.
24. Гибкость и способность к расслаблению в бадминтоне. Специфика развития.
25. Выносливость в бадминтоне. Специфика развития.
26. Специальная работоспособность в бадминтоне.
27. История развития Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона.
28. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона
29. Методика организации соревнований по бадминтону.
30. Классификация техники игры.
31. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
32. Последовательность обучения технике игры.
33. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
34. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
35. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
36. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
37. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
38. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
39. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
40. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
41. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
42. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
43. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
44. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
45. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
46. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
47. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
48. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
49. Размеры площадки и оборудования.
50. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды.
51. Затребованный тайм-аут, продолжительность, количество, когда предоставляется. Персональный фол (определение, количество). Командные фолы (определение, количество). Неспортивный фол (определение, наказание).
52. Обоюдный фол (определение, продолжение игры). Дисквалифицирующий фол. Технический фол (определение, наказание).
53. Правила пробития штрафных бросков.
54. Обязанности судьи в поле. Обязанности секретаря.
55. Выдающиеся отечественные игроки волейбола.
56. Выдающиеся зарубежные игроки волейбола.
57. История возникновения и развития волейбола.
58. Эволюция и развития инвентаря для игры в волейбол.
59. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в волейбол.
60. Скоростные способности в волейболе. Специфика развития.
61. Координационные способности в волейболе. Специфика развития.
62. Гибкость и способность к расслаблению в волейболе. Специфика развития.
63. Выносливость в волейболе. Специфика развития.
64. Специальная работоспособность в волейболе.
65. История развития Международной, Европейской и Российской федерации волейбола.

66. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации волейбола.
67. Методика организации соревнований по волейболу.
68. История возникновения и развития мини-футбола.
69. Эволюция и развитие инвентаря для игры в мини-футбол.
70. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в мини-футбол.
71. Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.
72. Координационные способности в мини-футболе. Специфика развития.
73. Гибкость и способность к расслаблению в мини-футболе. Специфика развития.
74. Выносливость в мини-футболе. Специфика развития.
75. Специальная работоспособность в мини-футболе.
76. История развития Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
77. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации мини-футбола.
78. Методика организации соревнований по мини-футболу.

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок; Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников.
- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками; Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников.

Примерный перечень тем рефератов для студентов ЗФО

1. Физическая культура и спорт – часть общеразвивающей культуры.
2. Спорт - основное явление культурной жизни.
3. Основные компоненты физической культуры .
4. Физическая культура студента .
5. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся , их физического и спортивного совершенствования .
6. Профессиональная направленность физического воспитания .
7. Гуманитарная значимость физической культуры .
8. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре.
9. Занятия физической культурой . Основа активной жизни молодежи .
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Физическая культура в структуре профессионального образования .
12. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности .

13. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
 14. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности .
 15. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья .

Критерии оценки рефератов для ЗФО

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок; Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников.
- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками; Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников

Контрольные нормативы (бадминтон)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	

	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
Челночный бег 6x5 (не более 11 с)	Челночный бег 6x5 (не более 12 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	
Скоростная выносливость	Бег 400 м	Бег 400 м

	(не менее 1мин.20с.)	(не менее 1мин.50с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
Короткая подача, 8		
Укороченный удар, 9		
Высокий удар, 8		
Смэш, 7		
Прием подачи в передней зоне, 6		
Прием смэша в задней зоне, 6		
Прием смэша в передней зоне, 6		

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Количество точно выполненных технических приемов	Прием подачи в передней зоне, 8	
Прием смэша в задней зоне, 8		
Прием смэша в передней зоне, 8		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольные нормативы (баскетбол)

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

Упражнения	5	4	3	2	1
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.04
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

Упражнения	5	4	3	2	1
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности студентов
основного отделения по модулю баскетбол

Мужчины

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

Женщины

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

Контрольные нормативы (волейбол)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
	Бег 60 м (не более 11 с)	
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)

физическое качество	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
Челночный бег 6x5 (не более 11 с)	Челночный бег 6x5 (не более 12 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
Короткая подача, 8		
Укороченный удар, 9		
Высокий удар, 8		
Смэш, 7		
Прием подачи в передней зоне, 6		
Прием смэша в задней зоне, 6		
Прием смэша в передней зоне, 6		

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Количество точно выполненных технических приемов	Прием подачи в передней зоне, 8	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Форма учета знаний и умения (контрольные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства)

Правила соревнований	Знание
Передача в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 метра без потерь	10
Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 метра без потерь	10
Передача над собой в круге без потерь	12
Подача (любая) из 6 попыток	4
Передача на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя из 6 попыток	3

Контрольные нормативы (мини-футбол)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	

Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
	Бег 60 м (не более 11 с)	
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
Челночный бег 6x5 (не более 11 с)	Челночный бег 6x5 (не более 12 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Бег, 30 м с ведением мяча, с	4,8	5,1
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Ведение мяча по «восьмерке», с		
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	5	4
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	5	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	4	3
Жонглирование мяча головой, раз	40	30
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	30	22

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

Критерии и методика оценивания:

Условием зачета является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд., изм. и дополн. - Москва: Советский спорт, 2011. - 248 с. - ISBN 978-5-9718-0492-5; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>
4. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / И.А. Демидкина. - Самара, 2014. - 158 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101>
5. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн.; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076>
6. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>
7. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>
8. Астахова, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

9. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В.П. Губа. - Москва: Спорт, 2016. - 201 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-28-2; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299>

10. 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. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-60-2; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209>

11. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения: учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская; Минобрнауки России. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с.: ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520-6; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422>

Дополнительная литература:

1. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2010. - 156 с. - ISBN 978-5-9718-0423-9; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353>

2. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва: Владос, 2018. - 168 с.: ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5; [

3. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
5. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.
6. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p>1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: Игровой зал, Зал бокса, Зал кикбоксинга, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (спорткомплекс БашГУ)</p> <p>2. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: Игровой зал, Зал бокса, Зал кикбоксинга, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (спорткомплекс БашГУ)</p> <p>4. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: Игровой зал, Зал бокса, Зал кикбоксинга, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (спорткомплекс БашГУ)</p> <p>3. помещения для самостоятельной работы: аудитория № 613 (гуманитарный корпус), читальный зал ауд.402, (гуманитарный корпус).</p>	<p align="center">Практические занятия</p>	<p align="center">Игровой зал: стойки волейбольные – 2 шт., сетки волейбольные -1 шт., мячи волейбольные – 10 шт., щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт. (игровые), щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные – 20 шт., ворота мини-футбольные – 2 шт., мячи мини-футбольные – 5 шт.</p> <p align="center">Зал бокса: ринг тренировочный – 1 шт., мешок боксерский тренировочный – 10 шт., тренажеры – 7 шт., шведские стенки – 5 шт., набивные мячи – 10 шт</p> <p align="center">Зал кикбоксинга: ковёр борцовский – 1 шт., мешки боксерские – 5 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажеры – 2 шт.</p> <p align="center">Зал тяжелой атлетики: тренажеры – 10 шт.</p> <p align="center">Лыжная база: лыжные пары – 120 шт.</p> <p align="center">Спортивная площадка: ворота мини-футбольные – 2 шт., площадка. для мини-футбола - 1 шт, для баскетбола – 1 шт., для волейбола – 1 шт.</p> <p align="center">Читальный зал ауд.402 Учебная мебель, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p align="center">Аудитория № 613 Учебная мебель, доска, моноблок стационарный – 15 шт.</p> <p align="center">Программное обеспечение</p> <p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная. 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции» на 1,2 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	84,2
лекций	-
практических/ семинарских	84
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	23,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма контроля:
зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бадминтон								
1.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания .</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития,</p>		2		0,5	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.							
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов		2		0,5	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	Развитие бадминтона в России и за рубежом. Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в		2		0,5	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>						или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	
4.	<p>Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.</p>		4		0,5	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по	Реферат, контрольные нормативы.

							бадминтону .	
Баскетбол								
	Раздел 1: Теоретическая подготовка.							
5.	Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов.		2		0,5	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
6.	Общая характеристика игровой деятельности.		2		0,5	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях,	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

							разбор методических материалов по баскетболу.	
	Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.							
7.	Методика обучения техники перемещения.		2		0,5	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	Методика обучения техники бегового шага.		2		0,5	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

							его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
9.	Методика обучения техники бега при ускорениях.		2		0,5	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
10.	Методика обучения техники бега по дугам.		2		0,5	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

							дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
11.	Методика обучения прыжков с места.		2		0,5	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
12.	Методика обучения владения мячом.		2		0,5	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных	Реферат, контрольные нормативы.

							игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
13.	Методика обучения ловли мяча.		2		0,5	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
14.	Методика обучения бросков.		2		0,5	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

							соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
15.	Методика обучения передач.		2		0,5	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
16.	Методика обучения ведения мяча.		2		0,5	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ	Реферат, контрольные нормативы.

							тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
17.	Методика обучения выбивания.		4		0,5	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
18.	Методика обучения вырывания.		2		0,5	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по	Реферат, контрольные нормативы.

							баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
19.	Методика обучения перехватов.		4		0,5	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Волейбол								
Раздел 1: Теоретическая подготовка.								

20.	Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки.		2		0,5	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
21.	Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и страховка.		2		0,5	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

							волейболу.	
	Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.							
22.	Методика обучения стойкам.		2		0,5	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
23.	Методика обучения перемещениям и остановкам.		2		0,5	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

							участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
24.	Методика обучения прыжкам.		4		0,5	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
25.	Методика обучения передачам снизу.		4		0,5		Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям	Реферат, контрольные нормативы.

							тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
26.	Методика обучения передачам сверху.		2		0,5	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
26.	Групповые взаимодействия на площадке.		4		0,5	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем	Реферат, контрольные нормативы.

							или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
27.	Командные действия в нападении и защите.		4		0,5	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
28.	Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.		2		0,5	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и	Реферат, контрольные нормативы.

							его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
29.	Методика обучения подачам.		2		1,5	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
30.	Методика обучения атакующим приемам.		2		1,5	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение	Реферат, контрольные нормативы.

							дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
Мини-футбол								
31.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания .</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития,</p>		2		1,5	Основная: 1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	<p>Индивидуальный, групповой опрос, реферат.</p>

	телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.							
32.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов		2		1,5	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
33.	Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Развитие мини-футбола в России. Популярность мини-футбола . Физическая подготовка мини-футболистов . Характеристика основных физических качеств мини-футболистов , связь физической подготовки с особенностями в		2		1,5	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и	1.

	<p>современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>						его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	
34.	<p>Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.</p>		2		1,8	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических</p>	2.

							материалов по мини-футболу.	
	Всего часов:		84		23,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции» на 3 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	-
практических/ семинарских	36
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма контроля:
зачет 3 семестр

№	Тема	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР / Сем	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бадминтон								
1.	Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. Закаливание. режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Реферат, контрольные нормативы.

<p>(умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным</p>									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.							
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.</p>							
Баскетбол								
3.	<p>Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.</p>		2		2	<p>Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.</p>	<p>Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>

							методических материалов по баскетболу.	
4.	Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Двусторонняя учебная игра.		2		1	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических	Реферат, контрольные нормативы.

							материалов по баскетболу.	
6.	Личная и зонная защита. Противодействия защите.		4		1	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Волейбол								
7.	2.11 Методика обучения приемам игры в защите.		4		1	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических	Реферат, контрольные нормативы.

							материалов по волейболу.	
8.	2.12 Методика обучения блокированию.		2		1	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
9.	2.13 Методика обучения приему подач.		2		1	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по	Реферат, контрольные нормативы.

							волейболу.	
10	2.14 Игровые и соревновательные упражнения по ФП.		2		1	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Мини-футбол								
11.	Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. Закаливание. режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-	Реферат, контрольные нормативы.

<p>Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по мини-футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения</p>						футболу.	
---	--	--	--	--	--	----------	--

<p>работоспособност и и увеличения сопротивляемост и организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности</p>								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

	тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.							
12.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом.		4		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.</p>							
Всего часов:		36		17,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции» на 4 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	-
практических/ семинарских	32
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	21,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма контроля:
зачет 4 семестр

№	Тема	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПП / Сем	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бадминтон								
1.	Техническая подготовка. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Реферат, контрольные нормативы.

<p>особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона. Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки,</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу. Обучение подачи закрытой стороной ракетки. Техника бадминтона: а) способы хватки ракетки; б) стойки бадминтониста; в) техника ударов снизу; г) техника ударов сверху; д) техника подач; е) техника выполнения плоских ударов; ж) техника передвижений. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

2.	<p>Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при</p>		4		4	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>
----	---	--	---	--	---	--------------	---	--

<p>подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш»),</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>«полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в</p>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>перед коллективом, взаимопомощь, организованность</p> <p>· Понятие о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.</p>							
Баскетбол								
3.	Игровая подготовка.		4		4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок	Реферат, контрольные нормативы.

							и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
4.	Соревновательная подготовка.		4		4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Волейбол								
5.	Игровая подготовка.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок	Реферат, контрольные нормативы.

							и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
6.	Соревновательная подготовка.		4		2	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Мини-футбол								
7.	Техническая подготовка. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели		4		2	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок	Реферат, контрольные нормативы.

<p>индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность выполнения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, ввода мяча и других тактических приемов игры,</p>						<p>и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

	как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.							
8.	Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих) Коллективная и		4		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки. Тактика игры в защите « коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона.</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>коллективом, взаимопомощь, организованность</p> <p>.</p> <p>Понятие о психологической подготовке мини - футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летающему мячу. Удары носком, пяткой (назад).</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.</p> <p>Остановка мяча. Остановка</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p> подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. </p> <p> Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. </p> <p> Обманные </p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>соперника («скрещивание»).</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве.</p> <p>Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.</p>							
Всего часов:		32		21,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции» на 5 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	-
практических/ семинарских	36
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма контроля:
зачет 5 семестр

№	Тема	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПП / Сем	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бадминтон								
1.	Учебные и тренировочные игры. Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.</p>						<p>соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p>	
Баскетбол								
3.	Тренировочные занятия.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

							по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	нормативы.
4.	Тренировочные упражнения с мячом.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Волейбол								
5.	Тренировочные занятия.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

							по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	нормативы.
6.	Тренировочные упражнения с мячом.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Мини-футбол								
7.	Тактика нападения.		6		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

<p>Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p>Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и</p>						<p>по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	<p>нормативы.</p>
---	--	--	--	--	--	--	-------------------

<p>препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствован ие в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p>Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную</p>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.</p> <p>Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p>							
8.	<p>Правила игры. Организация и проведение соревнований. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и</p>		6		3,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в	Реферат, контрольные нормативы.

	жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.						соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	
	Всего часов		36		17,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции» на 6 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	-
практических/ семинарских	32
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	25,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма контроля:
зачет 6 семестр

№	Тема	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПП / Сем	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бадминтон								
1.	Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения участников. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.		2		4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Реферат, контрольные нормативы.

<p>Тактические варианты предстоящей игры. Задание на игру и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры.</p> <p>Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре.</p> <p>Разбор прошедшей игры.</p> <p>Оценки за проведенную игру.</p> <p>Положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p>							
2.	<p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по бадминтону и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, сетки) и его назначение. Воланы, подготовка их к тренировочным</p>		2		4	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>

	занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход							
Баскетбол								
3.	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Упражнения для развития общих физических качеств.		2		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника	Реферат, контрольные нормативы.

							игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Волейбол								
6	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника	Реферат, контрольные нормативы.

							игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
7	Упражнения для развития прыгучести.		4		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы	Реферат, контрольные нормативы.

							по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
Мини-футбол								
9	Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>звеньев игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p>							
10	<p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее</p>		2		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических	Реферат, контрольные нормативы.

<p>состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход</p>						<p>материалов по мини-футболу.</p>	
<p>Всего часов:</p>		<p>32</p>		<p>25,8</p>			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции» на 2 семестр
заочная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	4,2
лекций	-
практических/ семинарских	4
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	319,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма контроля:
зачет 2 семестр

№	Тема	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПП / Сем	ЛР	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бадминтон								
1.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

<p>совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания . Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.</p>									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности и средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.							
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

<p>необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной</p>						<p>и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p>	
---	--	--	--	--	--	--	--

	физической подготовленности и студентов							
3.	<p>Развитие бадминтона в России и за рубежом.</p> <p>Развитие бадминтона в России.</p> <p>Популярность бадминтона.</p> <p>Физическая подготовка бадминтониста.</p> <p>Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Особенности</p>			4	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>	

<p>воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.							
4.	Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.				6	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. Закаливание. режим и питание спортсменов.				6	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы	Реферат, контрольные нормативы.

<p>Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения</p>						<p>по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p>	
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>занятий по бадминтону. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p>							
6.	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного</p>				6	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>

	<p>травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа.</p>						материалов по бадминтону .	
7.	<p>Техническая подготовка. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя структура действий спортсменов,</p>				6	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>

<p>определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и</p>						<p>бадминтону .</p>	
---	--	--	--	--	--	---------------------	--

<p>уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона. Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p> жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу. Обучение подачи закрытой стороной ракетки. Техника бадминтона: а) способы хватки ракетки; б) стойки бадминтониста; в) техника ударов снизу; г) техника ударов сверху; д) техника подач; е) техника выполнения плоских ударов; ж) техника передвижений. </p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.							
8.	<p>Тактическая подготовка</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка.</p> <p>Понятие о стратегии, тактике и силе игры.</p> <p>Характеристика и анализ тактических вариантов игры.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</p> <p>Способы держания (хватки) ракетки: универсальная ,</p>				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Реферат, контрольные нормативы.

<p>для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки : при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи : открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары : фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки;</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</p> <p>Передвижения : вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.</p> <p>Упражнения для развития силы кисти.</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.</p>									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение об</p>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p> учающего по площадке в три точки; передвижение об учающего по площадке в четыре точки; передвижение обучающего по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в </p>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность</p> <p>· Понятие о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.</p>							
9.	<p>Учебные и тренировочные игры. Учебные и</p>		1		4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

	тренировочные игры, совершенствовани е индивидуальных, групповых и командных тактических действий.						соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	
10.	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	Реферат, контрольные нормативы.
11.	Установка перед играми и разбор				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

<p>проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения участников. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. Тактические варианты предстоящей игры. Задание на игру и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование</p>						<p>по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .</p>	<p>нормативы.</p>
--	--	--	--	--	--	---	-------------------

	<p>10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре. Разбор прошедшей игры. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p>							
12.	<p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение</p>				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>соревнований по бадминтону и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, сетки) и его назначение. Воланы, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма.</p>						и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону .	
Баскетбол								
	Раздел 1: Теоретическая подготовка.							
13.	1.1. Техника игры. Основные				4	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы	Индивидуальный, групповой

	условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов.						по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	опрос, реферат.
14.	1.2. Общая характеристика игровой деятельности.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
	Раздел 2: Методика начального				4			

	обучения технико-тактическим действиям.							
15.	2.1 Методика обучения техники перемещения.		1		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
16	2.2 Методика обучения техники бегового шага.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

							соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
17.	2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
18.	2.4 Методика обучения техники бега по дугам.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

							методических материалов по баскетболу.	
19	2.5 Методика обучения прыжков с места.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
20.	Методика обучения владения мячом.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических	Реферат, контрольные нормативы.

							материалов по баскетболу.	
21.	Методика обучения ловли мяча.				6	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
22.	Методика обучения бросков.				6	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по	Реферат, контрольные нормативы.

							баскетболу.	
23.	Методика обучения передач.				6	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
24.	Методика обучения ведения мяча.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.

25.	Методика обучения выбивания.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
26.	Методика обучения вырывания.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
27.	Методика				4	Основная:1-3;	Самостоятельное	Реферат,

	обучения перехватов.						изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	контрольные нормативы.
28.	Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
29.	Командные действия в				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

	нападении и защите: овладение и совершенствование.						по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	нормативы.
30.	Двусторонняя учебная игра.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
31.	Личная и зонная защита. Противодействия				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ	Реферат, контрольные нормативы.

	защите.						тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
32.	Игровая подготовка.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
33.	Соревновательная подготовка.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

							соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
34.	Тренировочные занятия.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
35.	Тренировочные упражнения с мячом.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр,	Реферат, контрольные нормативы.

							ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
	Раздел 3. Физическая подготовка							
36.	3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
37.	3.2 Упражнения для развития общих				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ	Реферат, контрольные нормативы.

	физических качеств.						тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
38.	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Волейбол								
	Раздел 1: Теоретическая подготовка.							

39	Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
40	Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и страховка.		1		4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
Раздел 2:								

	Методика начального обучения технико-тактическим действиям.							
41	Методика обучения стойкам.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
42	Методика обучения перемещениям и остановкам.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным	Реферат, контрольные нормативы.

							позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
43	Методика обучения прыжкам.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
44	Методика обучения передачам снизу.				4		Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок	Реферат, контрольные нормативы.

							и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
45	Методика обучения передач сверху.				4	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
46	Групповые взаимодействия на площадке.				4	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в	Реферат, контрольные нормативы.

							соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
47	Командные действия в нападении и защите.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
48	Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор	Реферат, контрольные нормативы.

							методических материалов по волейболу.	
49	Методика обучения подачам.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
50	Методика обучения атакующим приемам.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических	Реферат, контрольные нормативы.

							материалов по волейболу.	
51	Методика обучения приемам игры в защите.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
52	Методика обучения блокированию.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по	Реферат, контрольные нормативы.

							волейболу.	
53	Методика обучения приему подачи.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
54	Игровые и соревновательные упражнения по ФП.				6	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.

55	Игровая подготовка.				6	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
56	Соревновательная подготовка.				6	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
57	Тренировочные				4	Основная:1-3;	Самостоятельное	Реферат,

	занятия.						изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	контрольные нормативы.
58	Тренировочные упражнения с мячом.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Раздел 3. Физическая							

	подготовка							
59	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
60	Упражнения для развития прыгучести.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по	Реферат, контрольные нормативы.

							волейболу.	
61	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.				4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях.	Реферат, контрольные нормативы.
Мини-футбол								
62.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

<p> движениям. Основы совершенст- вования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания . Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленн ости спортсмена. Зоны и интенсивност </p>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	ь физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленност и средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.							
63.	Профессиональн о-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы	Индивидуальн ый, групповой опрос, реферат.

<p>социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью професси-</p>						<p>по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

	онально-прикладной физической подготовленности и студентов							
64.	<p>Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Развитие мини-футбола в России. Популярность мини-футбола . Физическая подготовка мини-футболистов . Характеристика основных физических качеств мини-футболистов , связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая</p>				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	3.

<p>подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих.</p>									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.							
65.	Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся,				6	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	4.

	совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.							
66.	Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. Закаливание. режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о		1		6	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок	Реферат, контрольные нормативы.

<p>гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по мини-футболу.</p>						<p>и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	
---	--	--	--	--	--	---	--

<p>Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.							
67.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

	их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до Общее понятие осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа.							
68.	Мини-футбол . Техническая подготовка. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>быстрота выполнения, эффективность выполнения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, ввода мяча и других тактических приемов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	упражнения и нормативы по технической подготовке.							
69.	<p>Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих) Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в</p>				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающие ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки. Тактика игры в защите « коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне, соблюдение</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p> принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Морально- волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность . </p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Понятие о психологической подготовке мини - футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.</p> <p>Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.</p> <p>Обманные движения (финты). Обучение финтам : при ведении показать остановку мяча</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

<p> подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве. </p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.</p> <p>Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в</p>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p>							
70.	<p>Тактика нападения.</p> <p>Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».</p>				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических	Реферат, контрольные нормативы.

<p>Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор</p>						<p>материалов по мини-футболу.</p>	
---	--	--	--	--	--	------------------------------------	--

<p>мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p>Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».</p> <p>Комбинация с участием вратаря.</p> <p>Тактика вратаря. Уметь организовать</p>									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей ; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.							
71.	Правила игры. Организация соревнований. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.
72.	Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника	Реферат, контрольные нормативы.

<p>игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные положения тактического</p>						<p>игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	заданий и пути для дальнейшего роста.							
73.	<p>Места проведения занятий.</p> <p>Оборудование и инвентарь.</p> <p>Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию.</p> <p>Спортивный зал или комплекс перед соревнованием.</p> <p>Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение.</p>				3,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма.								
Всего часов:		4		319,8				