

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Утверждено:
на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 9 от «3» июня 2019 г.

Зав. кафедрой  / Аслаев С.Т.

Согласовано:
Председатель УМК факультета математики и
информационных технологий

к.ф.-м.н., доцент  / Ефимов А.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Спортивные секции»

Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки



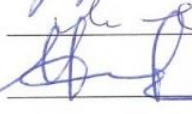

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) подготовки

Математическое моделирование и вычислительная математика

Квалификация

Бакалавр

Разработчики (составители)	
<u>Старший преподаватель</u>	 / Ягудин Д.Р.
<u>Старший преподаватель</u>	 / Базунов А.А.
<u>Доцент</u>	 / Матвеев С.С.
<u>Доцент</u>	 / Салимов И.А.

Для приема 2019 г.

Уфа 2019 г.

Составители: старший преподаватель Ягудин Д.Р.; старший преподаватель Баунов А.А.; доцент Матвеев С.С.; доцент Салимов И.А. кафедры физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол от «3» июня 2019 г. № 9

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)
4. Фонд оценочных средств по дисциплине
 - 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.
 - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций ¹ (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; - опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.
		УК-7.2. Уметь выполнять комплекс физических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и

¹

			<p>укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</p> <p>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>
		<p>УК-7.3. Иметь практический опыт занятий физической культуры</p>	<p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>- практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>- практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>

Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «*Спортивные секции*» относится к *обязательной части*.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

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 «Спортивные секции» 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*», «*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 УК-7.

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

2. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотношенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
УК-7.1. Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; - опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.	Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.	В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.
УК-7.2. Уметь выполнять комплекс физических упражнений	Уметь: - использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и	Не умеет или не способен подбирать, и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

	<p>повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</p> <p>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>		
<p>УК-7.3. Иметь практически й опыт занятий физической культуры</p>	<p>Владеть:</p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>- практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>- практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и</p>	<p>Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

	пропаганду здорового образа жизни.		
--	------------------------------------	--	--

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7.1. Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	2. Принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	3. Опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
УК-7.2. Уметь выполнять комплекс физических упражнений	1. Использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;	Контрольные нормативы, реферат.
	2. Использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	Контрольные нормативы, реферат.
	3. Использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического	Контрольные нормативы, реферат.

	воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	
УК-7.3. Иметь практический опыт занятий физической культуры	1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;	Контрольные нормативы, реферат.
	2. Практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;	Контрольные нормативы, реферат.
	3. Практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	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 и групповой 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.

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. Уникальность при проверке на антиплагиат не менее 65 %

- 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. Уникальность при проверке на антиплагиат менее 65

Контрольные нормативы (бадминтон)

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
5.	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)
--	---------------------------------	--------------------------------

№ п/ п		Мужчины	Женщины
		1.	Быстрота
2.	Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
5.	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)	
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта	

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

№ п/ п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	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)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)

3.	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)
4.	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
9.	Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
10.	Короткая подача, 8		
11.	Укороченный удар, 9		
12.	Высокий удар, 8		
13.	Смэш, 7		
14.	Прием подачи в передней зоне, 6		
15.	Прием смэша в задней зоне, 6		
16.	Прием смэша в передней зоне, 6		

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
3.	Координация	Челночный бег 6х5 (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
5.	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)	
6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	

7.	Количество точно выполненных технических приемов	Прием подачи в передней зоне, 8	
8.	Прием смэша в задней зоне, 8		
9.	Прием смэша в передней зоне, 8		
10.	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

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.04
2	Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
3	Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
2	Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
3	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 в баллах				
	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 в баллах				
	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)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10x9м. (не более 35 с.)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
5.	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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
		Бег 60 м (не более 11 с)	

2.	Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
5.	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)
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	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)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
3.	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)
4.	Челночный бег 6x5 (не более 11 с)	Челночный бег 6x5 (не более 12 с)	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Метание волана	Метание волана	

	(не менее 6,5 м)	(не менее 5,5 м)	
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
9.	Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
10.	Короткая подача, 8		
11.	Укороченный удар, 9		
12.	Высокий удар, 8		
13.	Смэш, 7		
14.	Прием подачи в передней зоне, 6		
15.	Прием смэша в задней зоне, 6		
16.	Прием смэша в передней зоне, 6		

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
3.	Координация	Челночный бег 6х5 (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
6.	Количество точно выполненных технических приемов	Прием подачи в передней зоне, 8	
7.	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)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
5.	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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины

1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)
		Бег 60 м (не более 11 с)
2.	Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
5.	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)
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	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)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
2.		Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)
3.	Челночный бег 6x5 (не более 11 с)		Челночный бег 6x5 (не более 12 с)
4.			

5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Бег, 30 м с ведением мяча, с	4,8	5,1
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
9.	Ведение мяча по «восьмерке», с		
10.	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	5	4
11.	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	5	4
12.	Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	4	3
13.	Жонглирование мяча головой, раз	40	30
14.	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	Удовлетворительн о	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; То же [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; То же [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; То же [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; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9; То же [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; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн.; То же [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; То же [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; То же [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; То же [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; То же [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; То же [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, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с.: ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520-6; То же [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; То же [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; То же [

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

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

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту—<http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Знаниум». — <http://znanium.com/bookread.php/>
3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>
4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"—<http://www.infosport.ru/>
5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах —<http://www.libsport.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — <http://www.teoriya.ru/journals/>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры,

медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер.—<http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

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

назначение специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	наименование оборудования, программного обеспечения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>спортивный комплекс</i>	<i>физические занятия</i>	
спортивный зал		Футбольные ворота для мини-футбола, баскетбольные кольца, сетка для волейбола; ,сетка для тенниса, (мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные).
спортивный зал (корпус И)		Баскетбольные кольца ,сетка для волейбола.
спортивный зал (корпус И)		борцовский ковер, гимнастические маты.
Зал бокса		Ринг, боксерскиегрушы.
Зал кикбоксинга		Боксерские грушы, борцовский ковер, гимнастические маты.
спортивный зал		Тренажеры для различных групп мышц, грифы, т/а блины.
спортивная база		Беговые лыжи, столы для настольного тенниса, учебные парты для учебных занятий.
спортивная площадка для игры в мини-футбол		футбольные ворота для мини-футбола.

вая зона		ые дорожки с разметками.
еты		
Тренерская бокса		т, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Тренерская команды по волейболу		ы.
Тренерская команды по баскетболу		ы.
Тренерская кикбоксинга		т, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Раздевалка для команды по волейболу		ы.
Раздевалка для команды по баскетболу		ы.
Душевые кабины		ы.

Приложение № 1

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 1семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 1 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)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР	
1	2	3	4	5	6	7
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, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p>		18		9	Основная: 1-3
2.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе</p>		18		8.8	Основная: 1-3

	<p>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</p>					
	Всего часов:		36		17.8	

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 2 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48
лекций	
практических/ семинарских	48
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	10
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

№ 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)	самост
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>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 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.</p>		28		6	Основная: 1-3	Самост изучени бадмин трениро соревно ведение игроков тем или трениро соревно методи матери бадмин

	<p>Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих.</p> <p>Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>						
2.	<p>Сведения о строениях и функциях организма человека.</p> <p>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>		20		4	Основная:1-3	Самост изучени бадмин трениро соревно ведение игроков тем или трениро соревно методи матери бадмин
	Всего часов:		48		10		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 3 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 3 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)	самост
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>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 (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>		18		9	Основная:1-3	Самост изучени бадмин трениро соревно ведение игроков тем или трениро соревно методи матери бадмин

	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 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.		18		8.8	Основная:1-3	Самост изучени бадмин трениро соревно ведение игрокол тем или трениро соревно методи матери бадмин

	<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>						
	Всего часов:		36		17.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 4 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 4 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)	самос
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>Техническая подготовка. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, 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 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.</p> <p>Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой</p>		14		10	Основная: 1-3	Самос изуче бадми трени соревн веден игрок тем и трени соревн метод матер бадми

	<p>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 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», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс</p>	18		11,8	Основная: 1-3	Самос изуче бадми трени сорев веден игрок тем ил трени сорев метод матер бадми

<p>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. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.</p> <p>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 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». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.</p> <p>Тактика одиночной игры.</p>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка.</p> <p>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 бадминтонистов.</p> <p>Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.</p>						
	Всего часов:		32		21.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 5 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 5 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)	самост
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	Учебные и тренировочные игры. Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.		18		10	Основная:1-3	Самост изучени бадмин трениро соревно ведение игрокоп тем или трениро соревно методи матери бадмин
2.	Правила игры. Организация и проведение соревнований. 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.		18		7,8	Основная:1-3	Самост изучени бадмин трениро соревно ведение игрокоп тем или трениро соревно методи матери бадмин
Всего часов:			36		17,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 6 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 6 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)	3 самосто
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>Установка перед играми и разбор проведенных игр.</p> <p>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.</p> <p>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. Оценки за проведенную игру.</p> <p>Положительные и отрицательные моменты в ходе игры.</p> <p>Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p>		18		10	Основная: 1-3	Самосто литерату бадминто трениров соревнов ведение и его вып иным по трениров соревнов методиче по бадми

2.	<p>Места проведения занятий.</p> <p>Оборудование и инвентарь.</p> <p>Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по бадминтону и требования к ее состоянию.</p> <p>Спортивный зал или комплекс перед соревнованием.</p> <p>Подсобное оборудование (скамейки, стойки, сетки) и его назначение.</p> <p>Воланы, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.</p> <p>Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход</p>		14		11,8	Основная:1-3	Самосто литерату бадминто трениров соревнов ведение, и его вып иным по трениров соревнов методич по бадми
	Всего часов:		32		21.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 1 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 1 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)	само
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка.						
2.	1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов.		4		2	Основная: 1-3	Само изуче баске трени сорев веден и его иным трени сорев метод по бас
3.	1.2. Общая характеристика игровой деятельности.		4		2	Основная: 1-3	Само изуче баске трени сорев веден и его иным трени сорев метод по бас
4.	Раздел 2: Методика начального обучения техничко-тактическим действиям.						
5.	2.1 Методика обучения техники перемещения.		4		2	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Само изуче баске трени сорев веден и его

							иным трени сорев метод по бас
6.	2.2 Методика обучения техники бегового шага.		4		2	Основная:1-3	Самос изуче баске трени сорев веден и его иным трени сорев метод по бас
7.	2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях.		4		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самос изуче баске трени сорев веден и его иным трени сорев метод по бас
8.	2.4 Методика обучения техники бега по дугам.		10		3.8	Основная:1-3	Самос изуче баске трени сорев веден и его иным трени сорев метод по бас
9.	2.5 Методика обучения прыжков с места.		6		4	Основная:1-3	Самос изуче баске трени сорев веден и его

							иным трени соревн метод по бас
	Всего часов:		36		17.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 2 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48
лекций	
практических/ семинарских	48
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	10
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

№ 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 работе
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	2.6 Методика обучения владения мячом.		2		1	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоят литератур анализ тре соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор мет материало
2.	2.7 Методика обучения ловли мяча.		4		1	Основная: 1-3;	Самостоят литератур анализ тре соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор мет материало
3.	2.8 Методика обучения бросков.		4		1	Основная: 1-3;	Самостоят литератур анализ тре соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор мет материало
4.	2.9 Методика обучения передач.		4		1	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоят литератур анализ тре соревнова ведение др его вывод иным пози

							и участия разбор мет материало
5.	2.10 Методика обучения ведения мяча.		4		1	Основная: 1-3;	Самостоя литератур анализ тре соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор мет материало
6.	2.11 Методика обучения выбивания.		10		1	Основная: 1-3;	Самостоя литератур анализ тре соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор мет материало
7.	2.12 Методика обучения вырывания.		10		2	Основная: 1-3;	Самостоя литератур анализ тре соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор мет материало
8.	2.13 Методика обучения перехватов.		10		2	Основная: 1-3;	Самостоя литератур анализ тре соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор мет материало
	Всего часов:		48		10		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 3 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 3 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 работе
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.		10		4	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельная литература по анализ тренировочных соревнований, дневника игрока по тем или иным тренировкам и соревнованиям, методических материалов по баскетболу.
2.	2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.		10		6	Основная: 1-3;	Самостоятельная литература по анализ тренировочных соревнований, дневника игрока по тем или иным тренировкам и соревнованиям, методических материалов по баскетболу.
3.	2.16 Двусторонняя учебная игра.		8		3.8	Основная: 1-3;	Самостоятельная литература по анализ тренировочных соревнований, дневника игрока по тем или иным тренировкам и соревнованиям, методических материалов по баскетболу.
4.	2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите.		8		4	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельная литература по анализ тренировочных соревнований, дневника игрока по тем или иным тренировкам и

							соревнования методических баскетболу.
	Всего часов:		36		17.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 4 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 4 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 работ
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	2.18 Игровая подготовка.		16		10	Основная: 1-3;	Самостоятел литературы п анализ трени соревновател дневника игр выводы по те позициям тре участия в сор разбор метод материалов п
2.	2.19 Соревновательная подготовка.		16		11.8	Основная: 1-3;	Самостоятел литературы п анализ трени соревновател дневника игр выводы по те позициям тре участия в сор разбор метод материалов п
	Всего часов:		32		21.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 5 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 5 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 к работам
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	2.20 Тренировочные занятия.		18		9,8	Основная: 1-3;	Самостоятельная литература, анализ тренировок, соревнования, ведение дневника, его вывод, позиция участия в соревнованиях, разбор материалов.
2.	2.21 Тренировочные упражнения с мячом.		18		8	Основная: 1-3;	Самостоятельная литература, анализ тренировок, соревнования, ведение дневника, его вывод, позиция участия в соревнованиях, разбор материалов.
Всего часов:			36		17,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на бсеместр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 6 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)	самосто
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	Раздел 3. Физическая подготовка						
2.	3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.		10		5	Основная:1-3;	Самосто литерату анализ тр соревнов ведение и его вып иным по и участи разбор м материал
3.	3.2 Упражнения для развития общих физических качеств.		10		5	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самосто литерату анализ тр соревнов ведение и его вып иным по и участи разбор м материал
4.	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		12		11.8	Основная:1-3;	Самосто литерату анализ соревн ведение и его в иным по и участи разбо материа
Всего часов:			32		21.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 1 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 1 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 студента
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка.						
2.	1.1 Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки.		4		2	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу; анализ тренировок и соревнований и дневника игроком и выводы по тем или иным позициям тренировок; участие в соревнованиях; разбор методических материалов по волейболу.
3.	1.2 Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и страховка.		4		2	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу; анализ тренировок и соревнований и дневника игроком и выводы по тем или иным позициям тренировок; участие в соревнованиях; разбор методических материалов по волейболу.
4.	Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.						
5.	2.1 Методика обучения стойкам.		6		2	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу; анализ тренировок и соревнований и дневника игроком и выводы по тем или иным позициям тренировок; участие в соревнованиях.

							разбор методических материалов по волей
6.	2.2 Методика обучения перемещениям и остановкам.		10		2	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревнований, ведение дневника игроком и выводы по тем или иным позициям тренировок, участие в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу
7.	2.3 Методика обучения прыжкам.		6		2	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревнований, ведение дневника игроком и выводы по тем или иным позициям тренировок, участие в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу
8.	2.4 Методика обучения передачам снизу.		4		4		Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревнований, ведение дневника игроком и выводы по тем или иным позициям тренировок, участие в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу
9.	2.5 Методика обучения передачам сверху.		2		3.8	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревнований, ведение дневника игроком и выводы по тем или иным позициям тренировок, участие в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу
	Всего часов:		36		17.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 2 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48
лекций	
практических/ семинарских	48
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	10
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

№ 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 работе
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	2.6 Групповые взаимодействия на площадке.		8		2	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельная литература, анализ трех соревнований, ведение дневника, его вывод, иным познаниями и участия в разборе материалов.
2.	2.7 Командные действия в нападении и защите.		8		2	Основная: 1-3;	Самостоятельная литература, анализ трех соревнований, ведение дневника, его вывод, иным познаниями и участия в разборе материалов.
3.	2.8 Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.		8		2	Основная: 1-3;	Самостоятельная литература, анализ трех соревнований, ведение дневника, его вывод, иным познаниями и участия в разборе материалов.
4.	2.9 Методика обучения подачам.		12		2	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельная литература, анализ трех соревнований, ведение дневника, его вывод, иным познаниями и участия в разборе материалов.

							материало
5.	2.10 Методика обучения атакующим приемам.		12		2	Основная: 1-3;	Самостоят литератур анализ тре соревнова ведение д его вывод иным поз и участия разбор ме материало
	Всего часов:		48		10		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 3 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем: лекций	36.2
практических/ семинарских лабораторных	36
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(ы) контроля:

Зачет 3 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)	самост
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	2.11 Методика обучения приемам игры в защите.		8		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самост изучени волейбо трениро соревно ведение игроком тем или трениро соревно методи матери волейбо
2.	2.12 Методика обучения блокированию.		8		6	Основная:1-3;	Самост изучени волейбо трениро соревно ведение игроком тем или трениро соревно методи матери волейбо
3.	2.13 Методика обучения приему подач.		10		4	Основная:1-3;	Самост изучени волейбо трениро соревно ведение игроком тем или трениро соревно методи матери волейбо

4.	2.14 Игровые и соревновательные упражнения по ФП.		10		3.8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самост изучени волейбо трениро соревно ведение игроком тем или трениро соревно методи матери волейбо
	Всего часов:		36		17.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 4 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем: лекций	32.2
практических/ семинарских лабораторных	32
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(ы) контроля:

Зачет 4 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 работ
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	2.15 Игровая подготовка.		16		12	Основная: 1-3;	Самостояте литературы анализ трен соревноват ведение дне его выводы позициям т участия в с разбор мето материалов
2.	2.16 Соревновательная подготовка.		16		9.8	Основная: 1-3;	Самостояте литературы анализ трен соревноват ведение дне его выводы позициям т участия в с разбор мето материалов
	Всего часов:		32		21.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 5 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем: лекций	36.2
практических/ семинарских лабораторных	36
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(ы) контроля:

Зачет 5 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)	самос
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	2.17 Тренировочные занятия.		18		10	Основная:1-3;	Самост литерат анализ соревно ведение и его в иным п трениро соревно методи по воле
2.	2.18 Тренировочные упражнения с мячом.		18		7,8	Основная:1-3;	Самост литерат анализ соревно ведение и его в иным п трениро соревно методи по воле
	Всего часов:		36		17,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на бсеместр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем: лекций	32.2
практических/ семинарских лабораторных	32
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(ы) контроля:

Зачет 6 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 работе
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	Раздел 3. Физическая подготовка						
2.	3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.		10		10	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы, анализ тренеровских соревнований, ведение дневника, его выводы, определение позиций тренера, участие в соревнованиях, разбор методов и материалов
3.	3.2 Упражнения для развития прыгучести.		10		5	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы, анализ тренеровских соревнований, ведение дневника, его выводы, определение позиций тренера, участие в соревнованиях, разбор методов и материалов
4.	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		12		6.8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы, анализ тренеровских соревнований, ведение дневника, его выводы, определение позиций тренера, участие в соревнованиях, разбор методов и материалов
Всего часов:			32		21.8		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 1 семестр
очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 1 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)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР	
1	2	3	4	5	6	7
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, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p>		24		8	Основная: 1-3
2.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе</p>		12		9.8	Основная: 1-3

	<p>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</p>					
	Всего часов:		36		17.8	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 2 семестр
очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48
лекций	
практических/ семинарских	48
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	10
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

№ 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)	3 самосто
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>Развитие мини-футбола в России и за рубежом.</p> <p>Развитие мини-футбола в России. Популярность мини-футбола .</p> <p>Физическая подготовка мини-футболистов .</p> <p>Характеристика основных физических качеств мини-футболистов , связь физической подготовки с особенностями в современной игре.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе.</p> <p>Тактика игры, её характеристика, разновидности.</p> <p>Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим</p>		28		5	Основная:1-3	Самосто литерату мини-фу трениров соревнов ведение и его вы иным по трениров соревнов методиче по мини-

	<p>действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>						
2.	<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>		20		5	Основная:1-3	<p>Самосто литерату мини-фу трениров соревнов ведение, и его вып иным по трениров соревнов методич по мини-</p>
	Всего часов:		48		10		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 3 семестр
очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 3 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 работе
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>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 (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 работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным</p>		18		10	Основная: 1-3	Самостоятельная литература по мини-футболу, тренировочные соревнования, ведение дневника, его вывод, анализ иным познаниями и участия в мини-футболе, разбор материалов по мини-футболу.

	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 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 мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности.		18		7.8	Основная:1-3	Самостоятельная работа с литературой по мини-футболу, тренировочные занятия, соревнования, ведение дневника, его вывод, анализ, другим познаниям и участия в разборе материалов, мини-футбол.

	<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>						
	Всего часов:		36		17.8		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 4 семестр
очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 4 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 работам
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>Техническая подготовка. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели 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, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.</p>		14		10	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по теме, анализ тренировочных материалов, просмотр видеозаписей соревнований, ведение дневника, его выводы по своим позициям тренировок, участие в соревнованиях, разбор методов работы с материалами по теме.

2.	<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 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. Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Морально-волевая и психологическая подготовка.</p>		18		11.8	Основная:1-3	<p>Самостоятел литературы п анализ трени соревновател ведение днев его выводы п позициям тре участия в сор разбор метод материалов п</p>
----	---	--	----	--	------	--------------	---

<p>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.</p> <p>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 крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.</p> <p>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 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 подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя –</p>											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая 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.</p> <p>Ловля опускающегося мяча.</p> <p>Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.</p> <p>Перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p>						
Всего часов:		32		21.8		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 5 семестр
очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 5 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 работе
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>Тактика нападения. 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 препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.</p>		18		10	Основная: 1-3	Самостоятельная работа с литературой по мини-футболу, тренировочные занятия, соревнования, ведение дневника, его вывод, анализ и участие в разборе материалов мини-футбола.

<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». 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 позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p>					
--	--	--	--	--	--

2.	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.		18		7,8	Основная:1-3	Самостоя литератур мини-фут трениров соревнова ведение д его вывод иным поз и участия разбор ме материало мини-фут
	Всего часов:		36		17.8		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на бсеместр
очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / 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(ы) контроля:

Зачет 6 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 рабо
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<p>Установка перед играми и разбор проведенных игр.</p> <p>Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд.</p> <p>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 отдельным игрокам и роль стандартных положений.</p> <p>Возможные положения тактического плана в процессе игры.</p> <p>Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.</p> <p>Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру.</p> <p>Положительные и отрицательные</p>		18		14.8	Основная: 1-3	Самостоят литератур мини-футб тренирово соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор мет материало мини-футб

	моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.						
2.	<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> <p>Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.</p> <p>Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход</p>		14		7	Основная: 1-3	Самостоят литератур мини-футб тренирово соревнова ведение др его вывод иным пози и участия разбор ме материало мини-футб
	Всего часов:		32		21.8		