

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 12 от «25» марта 2020 г.

Согласовано:
Председатель УМК института права

Зав. кафедрой
С.Т.



/Аслаев



/Кострова М.Б.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

дисциплина Спортивные секции

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту

программа бакалавриата

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки
Государственно-правовой
Уголовно-правовой
Гражданско-правовой

Квалификация

___ Бакалавр ___

| | |
|---|--|
| Разработчик (составитель) Матвеев С.С., канд.социол.наук, доцент кафедры физического воспитания |  |
|---|--|

/ Матвеев С.С.

Для приема: 2020 г.

Уфа 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол от «25» марта 2020 г. № 12

Заведующий кафедрой



/ Аслаев С.Т. /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____ / _____ Ф.И.О./

Список документов и материалов

| | |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 5 |
| 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)..... | 5 |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине..... | 5 |
| 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания..... | 5 |
| 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 7 |
| 4.3. Рейтинг-план дисциплины..... | 8 |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 12 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины..... | 12 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины..... | 13 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 14 |
| 7. Приложения..... | 15 |

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

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

| Результаты обучения | | Формируемая компетенция (с указанием кода) | Примечание |
|---------------------------------------|---|--|------------|
| Знания | знать: методы и средства физической культуры; | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | |
| | знать социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства; | способность работать на благо общества и государства (ОПК-2). | |
| Умения | уметь применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | |
| | уметь применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства; | способность работать на благо общества и государства (ОПК-2). | |
| Владения (навыки / опыт деятельности) | владеть навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры. | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | |
| | владеть навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности. | способность работать на благо общества и государства (ОПК-2). | |

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивные секции» относится к физической культуре, дисциплине по выбору.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах по очной форме обучения, на 1 курсе (3 сессия) по заочной форме обучения, на 4 курсе в 7 и 8 семестре по очно-заочной форме обучения.

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

| Этап (уровень) освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | |
|-------------------------------------|---|--|---|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| Первый этап (уровень) | знать: методы и средства физической культуры; | Знает на отличном, хорошем или удовлетворительном уровне методы и средства физической культуры | Не знает методы и средства физической культуры |
| Второй этап (уровень) | уметь применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | умеет применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | не умеет применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |
| Третий этап (уровень) | владеть навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры. | владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры. | не владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры. |

Код и формулировка компетенции: способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).

| Этап (уровень) освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| Первый этап (уровень) | знать социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства; | Знает на отличном, хорошем или удовлетворительном уровне социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства; | Не знает социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства; |
| Второй этап (уровень) | уметь применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства | умеет применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства | Не умеет применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства |
| Третий этап (уровень) | владеть навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности. | владеет навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности. | Не владеет навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности. |

Показатели сформированности компетенции:

«зачтено» выставляется, если студент усвоил материал по программе дисциплины, способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки;

«не зачтено» выставляется, если студент не усвоил материал по программе дисциплины, не способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки.

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

| Этапы освоения | Результаты обучения | Компетенция | Оценочные средства |
|------------------------------|---|-------------|---|
| 1-й этап Знания | знать: методы и средства физической культуры; | ОК-8 | Практические задания Теоретическое задание |
| | знать социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства; | ОПК-2 | Практические задания Теоретическое задание |
| 2-й этап Умения | уметь применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | ОК-8 | Практические задания |
| | уметь применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства; | ОПК-2 | Практические задания |
| 3-й этап Владеть навыками | владеть навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры. | ОК-8 | Практические задания |
| | владеть навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности. | ОПК-2 | Практические задания |

Практические задания

Зачетные требования

Тесты текущего контроля

для оценки уровня общей физической подготовленности

| Тест | Оценка в очках | | | | |
|---------------------|----------------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (Юноши) | | | | | |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3.25 | 3.35 | 3.45 | 3.55 | 4.05 |

| | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 100 м (мин, с) | 14.20 | 15.20 | 16.20 | 17.10 | 17.50 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| (Девушки) | | | | | |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4.25 | 4.35 | 4.45 | 4.55 | 5.05 |
| Бег 100 м (мин, с) | 16.20 | 17.10 | 17.50 | 18.00 | 18.10 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |

1. Составленного комплекса физических упражнений;

2. Сдачи нормативов.

Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, принимающим активное участие на практических занятиях, научившихся определять проблемы в физической культуре и спорте. Успешно сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

Оценка «Не зачтено» ставится студентам, не сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

Выполнение практических заданий:

Вид спорта:

Легкая атлетика

Практическое занятие №1

Техника и методика обучения горизонтальных легкоатлетических прыжков

Основы техники прыжков. Техника и методика обучения тройного прыжка с разбега (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в длину способом «прогнувшись» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в длину способом «ножницы» (фазы, ошибки).

Практическое занятие №2

Техника и методика обучения вертикальных легкоатлетических прыжков

Вопросы для обсуждения: Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перекидной» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «волна» (фазы, ошибки).

Практическое занятие №3

Подвижные игры различной интенсивности

Практическое занятие №3

1. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с ускорением на 30 метров.
4. Челночный бег 4x10 метров.
5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»:
 - а) отталкивание с шага.
 - б) прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу.
 - с) прыжок с трёх шагов.

Практическое занятие №4

Техника и методика обучения легкоатлетических метаний.

Вопросы для обсуждения: Основы техники метаний. Техника и методика обучения метания копья (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания гранаты (фазы, ошибки). Техника

и методика обучения метания малого мяча (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания диска (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания молота (фазы, ошибки). Техника и методика обучения толкания ядра скачком (фазы, ошибки). Техника и методика обучения толкания ядра с поворотом (фазы, ошибки).

Волейбол

Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

1. Верхняя передача над собой – 20 раз
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров – 25 передач,
3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку 6 попаданий,
4. Нападающий удар или сброс мяча. Выполнение 5 ударов в площадку. Любое касание считается попыткой – 4 попадания,
5. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры.
6. Ознакомление с судейством и правилами игры.

Баскетбол

Тесты рубежного контроля
для оценки специальной физической подготовленности студентов
основного отделения по виду спорта - баскетбол
(Юноши)

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

(Девушки)

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

Зачетные нормативы по технике игры в баскетбол

Для девушек:

Передача мяча в парах в движении.

Бросок в движении после ведения. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

3.10 штрафных бросков. Оценка норматива

- 4 попадания.

4. Броски со средней дистанции. Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

Для юношей:

1. Передача мяча на быстроту

Передача мяча в парах (способ передача любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд.

Расстояние между выполняющими упражнение 6 метров.

Норматив: для женщин - 25 передач, для мужчин - 28 передач.

Упражнение выполняется из трех попыток.

II. Ведение мяча с броском из-под щита

Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий.

По сигналу выполняющий упражнение начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа - налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой.

Норматив - 5 проходов по 4 попадания для мужчин и женщин.

Для выполнения норматива дается 3 попытки.

III. Скоростное ведение мяча «челнок».

Упражнение на волейбольной площадке выполняется следующим образом:

1 этап - выполняющий упражнение начинает ведение от лицевой линии до первой линии нападения на волейбольной площадке и обратно до лицевой;

2 этап - от лицевой до центральной линии и обратно до линии нападения;

3 этап - от линии нападения первой до второй линии нападения;

4 этап - от второй рис 4 ,, зачетное упражнение линии нападения до центра и от центра до второй лицевой линии. И от второй лицевой обратно до первой лицевой на исходную точку.

Норматив: мужчины – до 30 – 18 сек.; за 30 – 19,5 сек., женщины – до 30 – 21 сек.; за 30 – 24 сек

IV. Штрафные броски.

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер).

Норматив: 6 попаданий для мужчин, 5 попаданий для женщин.

V. Ведение правой, левой рукой, бросок по кольцу в движении.

Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается обратно к лицевой линии, берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг область штрафного броска.

Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину.

Лыжный спорт

1. Уметь демонстрировать технику классических способов передвижения, способов спусков, подъемов, поворотов и торможений.

2. Прохождение дистанции лыжной гонки на время (1 курс: ю-5 км, д-3 км, 2 курс: ю-10 км, д-5 км).

Гимнастика

«ОРУ отдельным способом по показу с предметами» (мяч или гимнастическая палка или обруч – 10 упражнений) и провести с группой 5 упражнений (2 упражнения в положении стоя, 2 упражнения в положении сидя и лежа, 1 упражнение прыжки);

- «ОРУ в парах»

- «ОРУ на гимнастической скамейке» – 10 упражнений и провести с группой 5 упражнений (2 упражнения в положении стоя, 2 упражнения в положении сидя и лежа, 1 упражнение прыжки);
- «ОРУ в кругу».

Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, принимающим активное участие на практических занятиях, научившихся определять проблемы в физической культуре и спорте. Успешно сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

Оценка «Не зачтено» ставится студентам, не сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

Теоретические задания

В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к **специальной медицинской группе**, включается: выполнение теоретического задания или публикация статей (1 в семестр).

Теоретическое задание:

Задание 1. Ответьте на вопросы

- 1) 1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и др.).
4. Что такое методика обучения?
6. В чем сущность игрового и соревновательного методов?

Задание 2. Напишите в таблице 1 средства физического воспитания и их характеристику

Таблица 1

| Средство | Характеристика средств |
|----------|------------------------|
| | |
| | |
| | |

Задание 3. Напишите в таблице 3 методы воспитания физических качеств и их характеристика.

Таблица 3

| Методы воспитания | Характеристикам методов |
|-------------------|-------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |

Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, правильно решившим теоретические задания.

Оценка «Не зачтено» ставится студентам, неправильно решившим теоретические задания.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
2. Родин, А.А. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.А. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>
3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных, информационные справочные системы

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://zolk.in.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/>.

интернет-ресурсы:

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>

- <http://www.labyrinth.ru/genres/992/>

-<http://www.fizkult-ura.com/theory>

- Электронный архив Уральский федеральный университет – <http://elar.ufu.ru/handle/10995/1309>

- Основы физической культуры в вузах

- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Научная электронная библиотека Elibrary.ru

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038

<https://ros-obrazovanie.ru/articles/gimnastika-dlja-studentov.html>

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

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|--|--|--|
| <p>1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p> | <p>Спортивный зал Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p> | |
| <p>2. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего</p> | <p>Спортивный зал Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>контроля и промежуточной аттестации: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p> | <p>гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p> | |
| <p>3. Помещения для самостоятельной работы: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p> | <p style="text-align: center;">Спортивный зал</p> <p>Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p> | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Легкая атлетика

на 1 курсе, 1 семестр по очной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | - |
| практических/ семинарских | 36 |
| лабораторных | - |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | - |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 18 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль) | |

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|---|---|--------|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | СР | | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 0 |
| 1. | Легкая атлетика <i>Тема 1.</i> Техника и методика обучения горизонтальных легкоатлетических прыжков | - | 12 | 6 | Основная литература: 1-7 Дополнительная литература: 1-6 | Изучение основной и дополнительной литературы по заданию преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <i>Тема 2.</i> Техника и методика обучения вертикальных легкоатлетических прыжков Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перекидной» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «волна» (фазы, ошибки). | - | 12 | 6 | Основная литература: 1-7 Дополнительная литература: 1-6 | Изучение основной и дополнительной литературы по заданию преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <i>Тема 3.</i> Техника и методика обучения толкания ядра скачком (фазы, ошибки). Техника и | - | 12 | 6 | Основная литература: 1-7 Дополнительная литература: 1-6 | Изучение основной и дополнительной литературы по | Практические задания Теоретическое задание |

| | | | | | | | |
|--|---|--|----|----|--|-----------------------|--|
| | методика обучения толкания ядра с поворотом (фазы, ошибки). | | | | | задания преподавателя | |
| | Всего часов: | | 36 | 18 | | | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Легкая атлетика

на 1 курсе, семестр 2 по очной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | |
| 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) | 2 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль) | |

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|--|--|--------|----|-----|--|--|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1. | Легкая атлетика <u>Тема 1</u> Техника и методика обучения легкоатлетических метаний. | - | 16 | - | 0,5 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <u>Тема 2.</u> Основы техники метаний. Техника и методика обучения метания копья (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания гранаты (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания малого мяча (фазы, ошибки). | - | 16 | - | 0,5 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <u>Тема 3.</u> Техника и методика обучения метания диска (фазы, ошибки). Техника и методика обучения метания молота (фазы, ошибки). | - | 16 | - | 1 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| | Всего часов: | - | 48 | - | 2 | | | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Волейбол

на 2 курсе, семестр 3 по очной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | |
| 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) | 35,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль) | |

Форма 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 самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|---------------------|---|--|--------|----|------|--|--|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1. | Волейбол <i>Тема 1.</i> Средства и методы обучения технике игры в волейбол. Методы организации занимающихся. | - | 12 | - | 12 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <i>Тема 2.</i> Методика обучения техники нападения и защиты в волейболе. Последовательность обучения техническим приемам в волейболе. | - | 12 | - | 12 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <i>Тема 3.</i> Игровая практика | - | 12 | - | 11,8 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| Всего часов: | | | 36 | - | 35,8 | | | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Баскетбол

на 2 курсе, семестр 4 по очной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | |
| 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) | 31,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль) | |

Форма 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 самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|--|--|--------|----|------|--|--|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1. | Баскетбол <u>Тема 1.</u> Обязанности главного судьи, судьи в поле, секретаря, помощника секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд. Нарушения правил владения мячом (пробежка, двойное ведение, пронос мяча). Нарушения правил владения мячом (аут, мяч возвращенный в тыловую зону). | | 10 | | 10 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <u>Тема 2.</u> Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетболе. Методы организации занимающихся. Классификация техники игры. | | 10 | | 10 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <u>Тема 3.</u> Анализ техники и методика обучения и совершенствование стойке и передвижению нападающего. Анализ техники и методика обучения ловле мяча. Анализ техники и методика | | 12 | | 11,8 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----|--|------|--|--|---|--|--|
| <p>обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте. Совершенствование изученных технических приёмов и тактических действий.</p> | | | | | | | | | | |
| Всего часов: | | | 32 | | 31,8 | | | - | | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Лыжный спорт

на 3 курсе, семестр 5 по очной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | |
| 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 (Контроль) | |

Форма контроля:
зачет в 5 семестре

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|---------------------|--|--|--------|----|------|--|--|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1. | Лыжный спорт <i>Тема 1.</i> Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах. | - | 12 | | 6 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <i>Тема 2.</i> Способы спусков. Способы подъемов. Способы торможения лыжами. Поворот в движении переступанием. | - | 12 | | 6 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <i>Тема 3.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах. | - | 12 | | 5,8 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| Всего часов: | | - | 36 | | 17,8 | | - | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Гимнастика

на 3 курсе, семестр 6 по очной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | |
| 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) | 1,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль) | |

Форма 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 самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|---------------------|---|--|--------|----|-----|--|--|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1. | <u>Тема 1.</u> Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды. | - | 10 | - | 0,6 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <u>Тема 2.</u> Методика и средства воспитания гибкости. | - | 10 | - | 0,6 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <u>Тема 3.</u> Методы развития гибкости. | - | 12 | - | 0,6 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| Всего часов: | | - | 32 | - | 1,8 | | - | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Волейбол

на 1 курсе, сессия 3 по заочной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 328 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 2,2 |
| лекций | - |
| практических/ семинарских | 2 |
| лабораторных | - |
| контроль самостоятельной работы (КСР) | - |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 321,8 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль) | 4 |

Форма контроля:
зачет - 1 курс, 3 сессия

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|---------------------|---|--|--------|----|-------|--|--|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1. | Волейбол <u>Тема 1.</u> Средства и методы обучения технике игры в волейбол. Методы организации занимающихся. | - | 1 | - | 108 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | – Средства и методы обучения технике игры в волейбол. Методы организации занимающихся. | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <u>Тема 2.</u> Методика обучения техники нападения и защиты в волейболе. | - | 0,5 | - | 107 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Методика обучения техники нападения и защиты в волейболе. | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <u>Тема 3.</u> Игровая практика: умение выполнять основные приемы игры: передачу сверху, прием снизу, подачу верхнюю прямую или нижнюю прямую, прямой нападающий удар, умение вести двухстороннюю игру в волейбол с соблюдением правил. | - | 0,5 | - | 106,8 | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Правила проведения соревнований по волейболу. | Практические задания Теоретическое задание |
| Всего часов: | | - | 2 | - | 321,8 | | | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Легкая атлетика

на 4 курсе, 7 семестр по очно-заочной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 144 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 144 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль) | |

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|--|--|--------|----|--|--|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | СР | | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 0 |
| 1. | Легкая атлетика <u>Тема 1.</u> Техника и методика обучения горизонтальных легкоатлетических прыжков | - | | | Основная литература: 1-7 Дополнительная литература: 1-6 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <u>Тема 2.</u> Техника и методика обучения вертикальных прыжков Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перекидной» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (фазы, ошибки). Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «волна» (фазы, ошибки). | - | | | Основная литература: 1-7 Дополнительная литература: 1-6 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <u>Тема 3.</u> Техника и методика обучения толкания ядра скачком (фазы, ошибки). Техника и | - | | | Основная литература: 1-7 Дополнительная литература: 1-6 | Изучение основной и дополнительной литературы по | Практические задания Теоретическое задание |

| | | | | | | | |
|--|---|--|-----|--|--|-----------------------|--|
| | методика обучения толкания ядра с поворотом (фазы, ошибки). | | | | | задания преподавателя | |
| | Всего часов: | | 144 | | | | |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции»
Волейбол

на 4 курсе, семестр 8 по очно-заочной форме обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 184 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 183,8 |
| 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) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль) | |

Форма контроля:
зачет 8 семестр

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|---------------------|---|--|--------|----|----|--|--|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1. | Волейбол <i>Тема 1.</i> Средства и методы обучения технике игры в волейбол. Методы организации занимающихся. | - | 61 | - | | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 2. | <i>Тема 2.</i> Методика обучения техники нападения и защиты в волейболе. Последовательность обучения техническим приемам в волейболе. | - | 61 | - | | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| 3. | <i>Тема 3.</i> Игровая практика | - | 61,8 | - | | Основная литература: 1-8 Дополнительная литература: 1-3 | Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя | Практические задания Теоретическое задание |
| Всего часов: | | | 183,8 | - | | | | |

