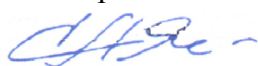


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

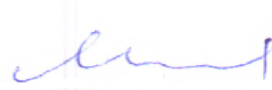
**программа бакалавриата**

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 спланируемыми 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	<b>знать:</b> методы и средства физической культуры;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
	<b>знать</b> социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).	
Умения	<b>уметь</b> 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)	
	<b>уметь</b> 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)	<b>владеть</b> 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)	
	<b>владеть</b> 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)	<b>знать:</b> 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)	<b>уметь</b> 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)	<b>владеть</b> 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)	<b>знать</b> 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)	<b>уметь</b> 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)	<b>владеть</b> 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	<b>знать:</b> методы и средства физической культуры;	ОК-8	Практические задания Теоретическое задание
	<b>знать</b> социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	ОПК-2	Практические задания Теоретическое задание
2-й этап Умения	<b>уметь</b> применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	ОК-8	Практические задания
	<b>уметь</b> применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства;	ОПК-2	Практические задания
3-й этап Владеть навыками	<b>владеть</b> навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	ОК-8	Практические задания
	<b>владеть</b> 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
<b>(Юноши)</b>					
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
<b>(Девушки)</b>					
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 шаге 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. Поддача 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.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. 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/](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](http://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/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

Научная электронная библиотека Elibrary.ru

[bashlib.ru](http://bashlib.ru) -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](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><b>1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p><b>Спортивный зал</b> 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><b>2. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего</b></p>	<p><b>Спортивный зал</b> 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><b>контроля и промежуточной аттестации:</b> 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><b>3. Помещения для самостоятельной работы:</b> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Спортивный зал</b></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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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.	<b>Легкая атлетика</b> <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 задания 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 задания 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	
	<b>Всего часов:</b>		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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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.	<b>Легкая атлетика</b> <i>Тема 1</i> 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.	<i>Тема 2.</i> 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.	<i>Тема 3.</i> 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
	<b>Всего часов:</b>	-	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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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.	<b>Волейбол</b> <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
<b>Всего часов:</b>			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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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.	<b>Баскетбол</b> <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>							
	<b>Всего часов:</b>		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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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.	<b>Лыжный спорт</b> <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
<b>Всего часов:</b>		-	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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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
<b>Всего часов:</b>		-	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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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.	<b>Волейбол</b> <i>Тема 1.</i> 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.	<i>Тема 2.</i> Методика обучения технике 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.	<i>Тема 3.</i> 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
	<b>Всего часов:</b>	-	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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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.	<b>Легкая атлетика</b> <i>Тема 1.</i> 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.	<i>Тема 2.</i> 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.	<i>Тема 3.</i> 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	
	<b>Всего часов:</b>		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

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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.	<b>Волейбол</b> <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
<b>Всего часов:</b>			183,8	-				

