

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 13 от «29» апреля 2020 г.
Зав.кафедрой _____
Аслаев С.Т.



Согласовано:
Председатель УМК факультета
башкирской филологии, востоковедения и
журналистики _____
Гареева Г.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Спортивные секции»

Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

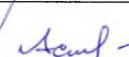
Направленность (профиль) подготовки
Родной (башкирский) язык и литература, Русский язык

Квалификация
Бакалавр


Разработчики (составители):
Ст. преподаватель _____

 _____ Азнабаев О.Ф.

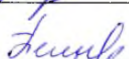
Доцент _____

 _____ Аслаев Т.С.

Ст.преподаватель _____

 _____ Махмутов И.С.

Ст.преподаватель _____

 _____ Петров А.Н.

Ст.преподаватель _____

 _____ Еремеев В.Ю.

Для приема: 2020

Уфа 2020 г.

Составители: доцент Аслаев Т.С., старшие преподаватели Азнабаев О.Ф., Махмутов И.С., Петров А.Н., Еремеев В.Ю. кафедры физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 8 от «14» мая 2019 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания (обновлены перечень основной и дополнительной литературы, лицензионное программное обеспечение, базы данных и информационные справочные системы), протокол № 13 от «29» апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой



Аслаев С.Т.

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

Заведующий кафедрой

_____/ Аслаев С.Т. /

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

Заведующий кафедрой

_____/ Аслаев С.Т. /

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

Заведующий кафедрой

_____/ Аслаев С.Т. /.

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
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	6
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	18
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	18
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	19
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20

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:

Категория (группа) компетенций	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части.

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

Целью учебной дисциплины «Спортивные секции» является формирование физической подготовленности студентов и целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

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

Основными задачами освоения дисциплины «Спортивные секции» являются:

- понимание социальной значимой физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

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

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

Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
	Не зачтено	Зачтено
ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Не знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Не владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

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

Компетенция (с указанием кода)	Результаты обучения Индикатор достижения компетенции (с кодом)	Оценочные средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Контрольные нормативы, реферат.
	ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Контрольные нормативы, реферат.

Вопросы для индивидуального и группового опроса

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

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

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

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

– зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии,

основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

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

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

Критерии и методика оценивания:

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

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

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

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

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

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

Критерии и методика оценивания:

– студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок; Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат не менее 65 %;

– студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками; Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат менее 65 %.

Контрольные нормативы (бадминтон)

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

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

		(не менее 60 раз)
--	--	-------------------

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
		Бег 60 м (не более 11 с)	
2.	Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)	
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта	

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
2.		Бег на 30 м (не более 5,9 с)	
3.	Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
4.	Челночный бег 6х5	Челночный бег 6х5	

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

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.		Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
2.	Быстрота	Челночный бег 6x5 (не более 9 с)	Челночный бег 6x5 (не более 11 с)
3.	Координация	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
4.	Скоростно-силовые качества	Метание волана (не менее 7 м)	
5.	Метание волана (не менее 9 м)	Обязательная техническая подготовка	
6.	Техническое мастерство	Прием подачи в передней зоне, 8	
7.	Количество точно выполненных технических приемов		
8.	Прием смэша в задней зоне, 8		
9.	Прием смэша в передней зоне, 8		
10.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольные нормативы (баскетбол)

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

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1

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

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
2	Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
3	Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

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

Мужчины

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

Женщины

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

Контрольные нормативы (волейбол)

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	

2.	Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
5.	Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
		Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
		Бег 60 м (не более 11 с)	
2.	Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)	
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта	

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
3.	Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
4.	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
9.	Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
10.	Короткая подача, 8		
11.	Укороченный удар, 9		
12.	Высокий удар, 8		
13.	Смэш, 7		
14.	Прием подачи в передней зоне, 6		
15.	Прием смэша в задней зоне, 6		
16.	Прием смэша в передней зоне, 6		

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

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

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

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

Контрольные нормативы (мини-футбол)

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
4.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
5.	Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)	
		Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)	

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	
		Бег 60 м (не более 11 с)	
2.	Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)	
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	
4.	Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)	

		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
		Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
6.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	
2.	Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)	
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.		Юноши	Девушки
2.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
3.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
4.	Челночный бег 6x5 (не более 11 с)	Челночный бег 6x5 (не более 12 с)	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
6.	Бег, 30 м с ведением мяча, с	4,8	5,1
7.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1 мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1 мин.50с.)
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
9.	Ведение мяча по «восьмерке», с		
10.	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	5	4
11.	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	5	4
12.	Удар ногой с полета в цель, число попаданий	4	3
13.	Жонглирование мяча головой, раз	40	30
14.	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой)	30	22

ногой), раз		
-------------	--	--

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

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

Критерии и методика оценивания:

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

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд., изм. и дополн. - Москва: Советский спорт, 2011. - 248 с. - ISBN 978-5-9718-0492-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493>

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

3. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>

4. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / И.А. Демидкина; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101>

5. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076>

6. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>

7. Волейбол: теория и практика: учебник / под общ.ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-

9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

8. Астахова, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

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

10. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С.Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ.ред. С.Н. Андреева. - Москва: Спорт, 2016. - 246 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-60-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209>

11. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения: учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская; МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с.: ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422>

Дополнительная литература:

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

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

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

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

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

2. ЭБС «Знаниум». – <http://znanium.com/bookread.php/>

3. Электронные учебники по физической культуре. – <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>

4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" – <http://www.infosport.ru/>

5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах – <http://www.libsport.ru/>

6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" – <http://www.teoriya.ru/journals/>

7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" – <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.

Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

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

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений для самостоятельной работы		Корпус
1	Спортивный зал для проведения практических занятий по физической культуре	1. Игровой зал	Стойки волейбольные - 2 шт, сетки волейбольные - 1 шт, мячи волейбольные - 10 шт., щиты баскетбольные с кольцом - 2 шт (игровые), щиты баскетбольные с кольцом - 2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные - 20 шт, ворота мини-футбольные - 2 шт, мячи мини-футбольные - 5 шт	Спортивный комплекс
2	Спортивный зал для проведения практических занятий по физической культуре	2. Зал бокса	Ринг тренировочный - 1 шт., мешок боксерский тренировочный - 10 шт., тренажеры - 7 шт., шведские стенки - 5 шт., набивные мячи - 10 шт.	Спортивный комплекс
3	Спортивный зал для проведения практических занятий по физической культуре	3. Зал кикбоксинга	Ковер борцовский - 1 шт, мешки-боксерские - 5 шт., беговая дорожка - 1 шт., тренажеры - 2 шт.	Спортивный комплекс
4	Спортивный зал для проведения практических занятий по физической культуре	4. Зал тяжелой атлетики	Тренажеры - 10 шт.	Спортивный комплекс
5	Спортивная база для проведения практических занятий по физической культуре	5. Лыжная база	Лыжи - 120 пар.	Спортивный комплекс
6	Спортивная площадка для проведения практических занятий по	6. Спортивная площадка	Ворота мини-футбольная - 2 шт., площадка для мини-футбола - 1 шт., для баскетбола - 1 шт, для волейбола - 1 шт.	Спортивный комплекс

	физической культуре			
7	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа по физической культуре	01 ауд. (главный корпус)	Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, мультимедиа-проектор BenQMX660, экран настенный ClassicNorma 244*183.	Главный корпус
8	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа по физической культуре	02 ауд.(главный корпус)	Учебная мебель, учебно-наглядные пособия	Главный корпус

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
 ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 1 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:

Зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p>		18		10	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
2.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к</p>		18		7,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр,	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	<p>труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов</p>						<p>ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.</p>	
	Всего часов:		36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 2 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Развитие бадминтона в России и за рубежом.</p> <p>Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности.</p> <p>Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.</p>		24		6	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>							
2.	<p>Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.</p>		24		4	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>
	Всего часов:		48		10			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 3 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 3семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена.</p> <p>Закаливание, режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и</p>		18		10	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения.</p> <p>Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.</p> <p>Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p> <p>Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p>							
2.	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.</p> <p>Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их</p>		18		7,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.

разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.								
Всего часов:		36		17,8				

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
 ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 4 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 4 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Техническая подготовка. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона. Совершенствование техники</p>		14		10	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу. Обучение подачи закрытой стороной ракетки. Техника бадминтона: а) способы хватки ракетки; б) стойки бадминтониста; в) техника ударов снизу; г) техника ударов сверху; д) техника подач; е) техника выполнения плоских ударов; ж) техника передвижений. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.</p>							
2.	<p>Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные;</p>		18		11,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</p> <p>Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки.</p> <p>Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.</p> <p>Стойки: при подаче, приеме волана.</p> <p>Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки;</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.</p>							
Всего часов:		32		21,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 5 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
Зачет 5 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Учебные и тренировочные игры. Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.		18		10	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской		18		7,8	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.

	коллегии, организационные моменты проведения соревнований.							
	Всего часов:		36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
 ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 6 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 6 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Установка перед играми и разбор проведенных игр.</p> <p>Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения участников. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. Тактические варианты предстоящей игры. Задание на игру и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре.</p> <p>Разбор прошедшей игры. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий</p>		18		12	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.

	и пути для дальнейшего роста.							
2.	<p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.</p> <p>Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по бадминтону и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием.</p> <p>Подсобное оборудование (скамейки, стойки, сетки) и его назначение.</p> <p>Воланы, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.</p> <p>Требования к спортивной одежде и обуви.</p> <p>Тренировочная и игровая форма, уход</p>		14		9,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		21,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 1 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
 Зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка.							
2.	1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2. Общая характеристика игровой деятельности.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
	Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.							
4.	2.1 Методика обучения техники перемещения.		6		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу,	Индивидуальный, групповой опрос,

							анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	реферат.
5.	2.2 Методика обучения техники бегового шага.		6		4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
6.	2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях.		4		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
7.	2.4 Методика обучения техники бега по дугам.		6		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

8.	2.5 Методика обучения прыжков с места.		6		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
 ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 2 семестр

очная

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

Форма контроля:

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.6 Методика обучения владения мячом.		6		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.7 Методика обучения ловли мяча.		6			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.8 Методика обучения бросков.		6		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.

4.	2.9 Методика обучения передач.		6			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.10 Методика обучения ведения мяча.		6		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	2.11 Методика обучения выбивания.		6			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	2.12 Методика обучения вырывания.		6		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	2.13 Методика обучения перехватов.		6		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ	Реферат, контрольные нормативы.

							тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
	Всего часов:		48		10			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 3 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
 зачет 3семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.		10		6	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.		10		4	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.16 Двусторонняя учебная игра.		8		4	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите.		8		3,8	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение	Реферат, контрольные нормативы.

							дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
	Всего часов:		36		17.8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 4 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 4 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.18 Игровая подготовка.		16		12	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.19 Соревновательная подготовка.		16		9,8	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		21,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 5 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
Зачет 5 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.20 Тренировочные занятия.		18		10	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.21 Тренировочные упражнения с мячом.		18		7,8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
 ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 6 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
 зачет 6 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 3. Физическая подготовка							
2.	3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.		10		8	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.2 Упражнения для развития общих физических качеств.		10		8	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		12		5,8	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы	Реферат, контрольные нормативы.

							по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
	Всего часов:		32		21,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 1 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
Зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоёмкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка.							
2.	1.1 Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2 Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и страховка.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.							
5.	2.1 Методика обучения стойкам.		6		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в	Реферат, контрольные нормативы.

							соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
6.	2.2 Методика обучения перемещениям и остановкам.		6		4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	2.3 Методика обучения прыжкам.		6		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	2.4 Методика обучения передачам снизу.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
9.	2.5 Методика обучения передачам сверху.		6		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
 ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 2 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.6 Групповые взаимодействия на площадке.		10		2	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.7 Командные действия в нападении и защите.		10		2	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.8 Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.		10			Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.9 Методика обучения		10		4	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение	Реферат, контрольные

	подачам.					дополнительная: 1,3.	литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	нормативы.
5.	2.10 Методика обучения атакующим приемам.		8		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		48		10			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
 ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 3 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.11 Методика обучения приемам игры в защите.		8		8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.12 Методика обучения блокированию.		8		4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.13 Методика обучения приему подач.		10		4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр,	Реферат, контрольные нормативы.

							ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
4.	2.14 Игровые и соревновательные упражнения по ФП.		10		1,8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 4 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 4семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.15 Игровая подготовка.		16		12	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.16 Соревновательная подготовка.		16		9,8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			32		21,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 5 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:

Зачет 5 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.17 Тренировочные занятия.		18		10	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.18 Тренировочные упражнения с мячом.		18		7,8	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 6 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет бсеместр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 3. Физическая подготовка							
2.	3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.		10		10	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.2 Упражнения для развития прыгучести.		10		10	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		12		1,8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по	Реферат, контрольные нормативы.

							волейболу.	
	Всего часов:		32		21,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 1 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
Зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p>		18		10	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
2.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к</p>		18		7,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр,	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	<p>труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов</p>						<p>ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	
	Всего часов:		36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 2 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Развитие мини-футбола в России. Популярность мини-футбола . Физическая подготовка мини-футболистов . Характеристика основных физических качеств мини-футболистов , связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения</p>		24		6	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>тактическим действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>							
2.	<p>Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.</p>		24		4	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>
	Всего часов:		48		10			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ,
 ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 3 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
 зачет 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена.</p> <p>Закаливание, режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по мини-футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и</p>		18		10	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p>							
2.	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их</p>		18		7,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

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

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ,
 ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 4 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 4семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Техническая подготовка. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность выполнения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, ввода мяча и других тактических приемов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.		14		12	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

2.	<p>Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих) Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки. Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение</p>	18		9,8	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>
----	---	----	--	-----	--------------	--	--

<p>к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке мини - футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.</p> <p>Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.</p> <p>Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве.</p> <p>Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.</p> <p>Техника игры вратаря.</p> <p>Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.</p> <p>Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p>							
	Всего часов:		32		21,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 5 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
Зачет 5 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p>Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.</p> <p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять</p>		18		10	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p>Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.</p> <p>Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.</p> <p>Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные,</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	групповые и командные тактические действия.							
2.	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.		18		7,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		17,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 6 семестр

очная

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

Форма(ы) контроля:
зачет 6 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоёмкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Установка перед играми и разбор проведенных игр.</p> <p>Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных</p>		18		12	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

	звеньев игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.							
2.	Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход		14		9,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		21,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 2 семестр

заочная

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6,2
лекций	
практических/ семинарских	6
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)	317,8
Учебных часов на подготовку к экзамену / зачету / дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

Зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Развитие бадминтона в России и за рубежом. Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p>		0,5		32	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	<p>Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на</p>		0,5		32	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника	Реферат, контрольные нормативы.

	организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.						игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	
3.	Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. Закаливание, режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.		0,5		32	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.		0,5		32	Основная:1-3	Самостоятельное	Реферат,

	<p>Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.</p>						изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	контрольные нормативы.
5.	<p>Техническая подготовка. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона. Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной</p>		0,5		32	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу. Обучение подачи закрытой стороной ракетки. Техника бадминтона: а) способы хватки ракетки; б) стойки бадминтониста; в) техника ударов снизу; г) техника ударов сверху; д) техника подач; е) техника выполнения плоских ударов; ж) техника передвижений.</p> <p>Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.</p>							
б.	<p>Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетку; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p>		0,5		32	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>

<p>Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка.</p> <p>Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	Понятие о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.							
7.	Учебные и тренировочные игры. Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.		0,5		32	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.		0,5		32	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.	Реферат, контрольные нормативы.
9.	Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения участников. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые		1		32	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр,	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>стороны игры, характеристика игроков. Тактические варианты предстоящей игры. Задание на игру и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре. Разбор прошедшей игры. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p>						<p>ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.</p>	
10.	<p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по бадминтону и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, сетки) и его назначение. Воланы, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход</p>		1		29,8	Основная:1-3	<p>Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону.</p>	<p>Реферат, контрольные нормативы.</p>
	Всего часов:		6		317,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 2 семестр

заочная

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6,2
лекций	
практических/ семинарских	6
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)	317,8
Учебных часов на подготовку к экзамену / зачету / дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:
Зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка.		2		106			
	1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов.					Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
	1.2. Общая характеристика игровой деятельности.					Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
2.	Раздел 2:Методика начального обучения технико-тактическим действиям.		2		106			
	2.1 Методика обучения техники перемещения.					Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу,	Индивидуальный, групповой опрос,

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

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

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

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

							дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
	2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите.					Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
	2.18 Игровая подготовка.					Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.19 Соревновательная подготовка.					Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.20 Тренировочные занятия.					Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу,	Реферат, контрольные

							анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	нормативы.
	2.21 Тренировочные упражнения с мячом.					Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Раздел 3. Физическая подготовка		2		105,8			
	3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.					Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
	3.2 Упражнения для развития общих физических качеств.					Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор	

							методических материалов по баскетболу.	
	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
	Всего часов:		6		317,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 2 семестр

заочная

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6,2
лекций	
практических/ семинарских	6
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)	317,8
Учебных часов на подготовку к экзамену / зачету / дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:
Зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка.		2		106			
	1.1 Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки.					Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
	1.2 Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и страховка.					Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
2.	Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.		2		106			
	2.1 Методика обучения стойкам.					Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в	Реферат, контрольные нормативы.

							соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
	2.2 Методика обучения перемещениям и остановкам.					Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.3 Методика обучения прыжкам.					Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.4 Методика обучения передачам снизу.					Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.5 Методика обучения передачам сверху.					Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.6 Групповые взаимодействия на площадке.					Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям	Реферат, контрольные нормативы.

							тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
	2.7 Командные действия в нападении и защите.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.8 Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.9 Методика обучения подачам.					Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.10 Методика обучения атакующим приемам.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.11 Методика обучения приемам игры в защите.					Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его	Реферат, контрольные нормативы.

							выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
	2.12 Методика обучения блокированию.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.13 Методика обучения приему подач.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.14 Игровые и соревновательные упражнения по ФП.					Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.15 Игровая подготовка.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.16 Соревновательная подготовка.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр,	Реферат, контрольные нормативы.

							ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	
	2.17 Тренировочные занятия.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	2.18 Тренировочные упражнения с мячом.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Раздел 3. Физическая подготовка		2		105,8			
	3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	3.2 Упражнения для развития прыгучести.					Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.

	3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.					Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		6		317,8			

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 2 семестр

заочная

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6,2
лекций	
практических/ семинарских	6
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)	317,8
Учебных часов на подготовку к экзамену / зачету / дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:
Зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p>		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
2.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе</p>		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов						тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	
3.	Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Развитие мини-футбола в России. Популярность мини-футбола . Физическая подготовка мини-футболистов . Характеристика основных физических качеств мини-футболистов , связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор	Реферат, контрольные нормативы.

	упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.						методических материалов по мини-футболу.	
5.	<p>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена.</p> <p>Закаливание, режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.</p> <p>Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по мини-футболу.</p> <p>Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.</p> <p>Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p>	0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.	
6.	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.</p> <p>Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности.</p>	0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям	Реферат, контрольные нормативы.	

	Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.						тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	
7.	Техническая подготовка. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность выполнения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, ввода мяча и других тактических приемов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих) Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки. Тактика игры в защите « коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне,		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

<p>соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Морально-волевая и психологическая подготовка.</p> <p>Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.</p> <p>Понятие о психологической подготовке мини - футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.</p> <p>Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.</p> <p>Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.</p> <p>Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p>							
9.	<p>Тактика нападения.</p> <p>Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p>Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия.</p> <p>Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.</p> <p>Совершенствование в «перехвате» мяча. В</p>		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.

	<p>зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p>Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.</p> <p>Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.</p> <p>Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p>							
10.	<p>Правила игры. Организация и проведение соревнований.</p> <p>Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.</p>		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.
11.	<p>Установка перед играми и разбор проведенных игр.</p>		0,5		26	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по	Реферат, контрольные

	<p>Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p>						мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	нормативы.
12.	<p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход</p>		0,5		31,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы по мини-футболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		6		317,8			