

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

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



/С.Т. Аслаев

Согласовано:
Председатель УМК института



/Р.А. Гильмутдинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)


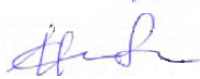
Дисциплина
«Спортивные секции»

Программа специалитета

Специальность
38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация № 1
Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Квалификация
экономист

| | |
|----------------------------|--|
| Разработчики (составители) | |
| Доцент |  /_Армянинова Т.В. |
| Доцент |  / Салимов И.А. |

Для приема 2020 г.

Уфа 2020 г.

Составители: доцент Армянинова Т.В.; доцент Салимов И.А.

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

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 / /

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

Заведующий кафедрой / /

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

Заведующий кафедрой / /

Список документов и материалов

| | |
|--|----|
| 1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4 |
| 2.Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы | 5 |
| 3.Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся) | 5 |
| 4.Фонд оценочных средств по дисциплине | 5 |
| 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах информирования, 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 | 20 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 20 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины | 21 |
| 6.Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 22 |

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

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

| Результаты обучения | | Формируемая компетенция (с указанием кода) | Примечание |
|-------------------------------------|---|---|------------|
| Знания | <u>Знать</u> : о роли физической культуры и спорта в социальном и физическом развитии человека. | Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9) | |
| Умения | <u>Уметь</u> : использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9) | |
| Владения (навыки/опыт деятельности) | <u>Владеть</u> : нормативными требованиями по видам спорта. | Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9) | |

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.34 «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части.

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

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

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

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями): - Б1.Ф.ДВ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Ф.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка», Б1.Ф.ДВ.01.02 «Спортивные секции».

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК-9.

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

Компетенция : ОК-9 Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

| Этап (уровень) освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | | Не зачтено | Зачтено |
| Первый этап (уровень) | <u>Знать:</u> о роли физической культуры и спорта в социальном и физическом развитии человека. | Не знает | Знает основные принципы и методы физического воспитания и укрепления здоровья |
| Второй этап (уровень) | <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Не умеет | Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств |
| Третий этап (уровень) | <u>Владеть:</u> нормативными требованиями по видам спорта. | Не владеет | Владеет приемами и навыками физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

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

Для очной формы обучения

| Этапы освоения | Результаты обучения | Компетенция | Оценочные средства |
|------------------------------|--|---|--|
| 1-й этап Знания | 1_Роль физической культуры в социальном и физическом развитии человека. | Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9) | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные норматив |
| 2-й этап Умения | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9) | Контрольные нормативы, реферат |
| 3-й этап Владеть навыками | 1. Приемами и навыками физической подготовки по видам направлений физической культуры. | Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9) | 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. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
10. Физическая культура в ВУЗе.
11. История возникновения и развития Олимпийских игр.
12. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
13. Профилактика травматизма.
14. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

15. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
16. Здоровый образ жизни студентов.
17. Двигательный режим и его значение.
18. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
19. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
20. Спортивная игра волейбол.
21. Спортивная игра баскетбол.
22. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
24. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
25. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

Критерии и методика оценивания:

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

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

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

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов.

Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

Критерии и методика оценивания:

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

Критерии и методика оценивания:

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

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов.

Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

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

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
3. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
4. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
5. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
6. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
7. Основы техники ходьбы и бега.
8. Основы техники прыжков.
9. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Методика проведения оздоровительного бега.
12. Распространённые заболевания учащихся.
13. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
14. Средства физического воспитания и их классификация.
15. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
16. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
17. История развития физической культуры как дисциплины.
18. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
19. Бег, как средство укрепления здоровья.
20. Правила и приёмы закаливания.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
22. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
23. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
24. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
26. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

Критерии и методика оценивания:

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

Примерный перечень тем рефератов для студентов ЗФО

1. Физическая культура и спорт – часть общеразвивающей культуры.
2. Спорт - основное явление культурной жизни.
3. Основные компоненты физической культуры .
4. Физическая культура студента .
5. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся , их физического и спортивного совершенствования .
6. Профессиональная направленность физического воспитания .
7. Гуманитарная значимость физической культуры .
8. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре.
9. Занятия физической культурой . Основа активной жизни молодежи .
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Физическая культура в структуре профессионального образования .
12. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности .
13. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
14. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности .
15. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья .

Критерии оценки рефератов для ЗФО

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

Контрольные нормативы

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

Мужчины

Обязательные контрольные нормативы

| № п/п | Упражнения | Оценка в баллах | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |

| | | | | | | |
|---|--|------|-------|-------|-------|-------|
| 2 | Бег 3000 м. (сек.) | 12,0 | 12,05 | 13,10 | 13,50 | 14,30 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| 6 | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги согнуты, закреплены (1 мин. к-во) | 42 | 38 | 34 | 30 | 26 |
| 7 | Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

Женщины

Обязательные контрольные нормативы

| № п/п | Упражнения | Оценка в баллах | | | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2 | Бег 2000 м (мин. сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,10 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во раз) | 25 | 20 | 16 | 12 | 8 |
| 5 | Упражнения на брюшной пресс: а) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты; | 46 | 40 | 34 | 28 | 22 |
| | б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз) | 46 | 40 | 34 | 28 | 22 |
| 6 | Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.) | 24 | 20 | 16 | 12 | 8 |

Контрольные нормативы физической подготовленности для студентов специального отделения

| Тесты | Пол | Оценка подготовленности | | | | |
|---|--------|-------------------------|--------|--------|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд | М Ж | ладони | кулаки | пальцы | - | - |
| 2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, | М Ж | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|--|
| кол-во раз | | | | | | |
| 3. Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз | М | | | | | |
| 4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | М Ж | | | | | |
| 5. Прыжок в длину с места, см | М Ж | | | | | |
| 6. Бег 3 км, мин.с 2 км, мин.с | М Ж | | | | | |

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

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.

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 3x10м (не более 10 с) | |
| 3. | Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | |
| 4. | Сила | Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз) | |
| | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) | |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) | |
| | | Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) | |
| 6. | Спортивный разряд | Кандидат в мастера сорта | |

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

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

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

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|-------|---------------------------------|---|--|
| | | Юноши | Девушки |
| 1. | Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| 2. | Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за | Прыжки боком через гимнастическую скамейку |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | 30 с (не менее 16 раз) | за 30 с (не менее 12 раз) |
| 3. | Челночный бег 6x5 (не более 11 с) | Челночный бег 6x5 (не более 12 с) | |
| 4. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| 5. | Метание волана (не менее 6,5 м) | Метание волана (не менее 5,5 м) | |
| 6. | Скоростная выносливость | Бег 400 м (не менее 1мин.20с.) | Бег 400 м (не менее 1мин.50с.) |
| 7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |
| 8. | Количество точно выполненных технических приемов | Высокая подача, 9 | |
| 9. | Короткая подача, 8 | | |
| 10. | Укороченный удар, 9 | | |
| 11. | Высокий удар, 8 | | |
| 12. | Смэш, 7 | | |
| 13. | Прием подачи в передней зоне, 6 | | |
| 14. | Прием смэша в задней зоне, 6 | | |
| 15. | 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. | Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,5 с) | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| 2. | Координация | Челночный бег 6x5 (не более 9 с) | Челночный бег 6x5 (не более 11 с) |
| 3. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 236 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| 4. | Метание волана (не менее 9 м) | Метание волана (не менее 7 м) | |
| 5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |
| 6. | Количество точно выполненных технических приемов | Прием подачи в передней зоне, 8 | |
| 7. | Прием смэша в задней зоне, 8 | | |
| 8. | Прием смэша в передней зоне, 8 | | |
| 9. | Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Контрольные нормативы (баскетбол)

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

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

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

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

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

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

Мужчины

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

Женщины

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек. | 8.3 | 8.6 | 8.9 | 9.1 | 9.4 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|

Контрольные нормативы (волейбол)

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

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|-------|---------------------------------|--|---------|
| | | Мужчины | Женщины |
| 1. | Быстрота | Бег на 30м. (не более 4,8с.) | |
| 2. | Координация | Челночный бег 10x9м. (не более 35 с.) | |
| 3. | Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) | |
| 4. | Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) | |
| | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз) | |
| | | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз) | |

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

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|-------|---------------------------------|--|---------|
| | | Мужчины | Женщины |
| 1. | Быстрота | Бег на 30м (не более 6 с) | |
| | | Бег 60 м (не более 11 с) | |
| 2. | Координация | Челночный бег 3x10м (не более 10 с) | |
| 3. | Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | |
| 4. | Сила | Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз) | |
| | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) | |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) | |
| | | Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) | |
| 6. | Спортивный разряд | Кандидат в мастера сорта | |

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

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

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

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|-------|--|--|--|
| | | Юноши | Девушки |
| 1. | Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| 2. | Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз) |
| 3. | | Челночный бег 6х5 (не более 11 с) | Челночный бег 6х5 (не более 12 с) |
| 4. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| 5. | Метание волана (не менее 6,5 м) | Метание волана (не менее 5,5 м) | |
| 6. | Скоростная выносливость | Бег 400 м (не менее 1мин.20с.) | Бег 400 м (не менее 1мин.50с.) |
| 7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |
| 8. | Количество точно выполненных технических приемов | Высокая подача, 9 | |
| 9. | Короткая подача, 8 | | |
| 10. | Укороченный удар, 9 | | |
| 11. | Высокий удар, 8 | | |
| 12. | Смэш, 7 | | |
| 13. | Прием подачи в передней зоне, 6 | | |
| 14. | Прием смэша в задней зоне, 6 | | |
| 15. | 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. | Быстрота | Бег на 30 м(не более 4,5 с) | Бег на 30 м(не более 5,5 с) |
| 2. | Координация | Челночный бег 6х5 (не более 9 с) | Челночный бег 6х5 (не более 11 с) |
| 3. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 236 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| 4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |
| 5. | Количество точно выполненных технических приемов | Прием подачи в передней зоне, 8 | |
| 6. | 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. | Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| 2. | Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз) |
| 3. | Челночный бег 6x5 (не более 11 с) | Челночный бег 6x5 (не более 12 с) | |
| 4. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| 5. | Бег, 30 м с ведением мяча, с | 4,8 | 5,1 |
| 6. | Скоростная выносливость | Бег 400 м (не менее 1мин.20с.) | Бег 400 м (не менее 1мин.50с.) |
| 7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |
| 8. | Ведение мяча по «восьмерке», с | | |
| 9. | Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | 5 | 4 |
| 10. | Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 5 | 4 |
| 11. | Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий | 4 | 3 |
| 12. | Жонглирование мяча головой, раз | 40 | 30 |
| 13. | Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | 30 | 22 |

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

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

Критерии и методика оценивания:

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

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. 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>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

Дополнительная литература:

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

2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>

3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

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

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru//>
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
4. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp
5. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
6. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS - <http://www.gpntb.ru>.
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science - <http://www.gpntb.ru>

Программное обеспечение:

Windows 8 Russian.

Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition. Бессрочная. Договор №104 от 17.06.2013 г.

Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition . Бессрочная. Договор №114 от 12.11.2014 г

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

| | | |
|--|---|--|
| <p>1. учебная аудитория для проведения практических работ: Игровой зал, Зал бокса, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (спорткомплекс БашГУ)</p> <p>2. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: Игровой зал, Зал бокса, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (спорткомплекс БашГУ)</p> | <p>Игровой зал: стойки волейбольные – 2 шт., сетки волейбольные -1 шт., мячи волейбольные – 10 шт., щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт. (игровые), щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные – 20 шт., ворота мини-футбольные – 2 шт., мячи мини-футбольные – 5 шт.</p> <p>Зал бокса: ринг тренировочный – 1 шт., мешок боксерский тренировочный – 10 шт., тренажеры – 7 шт., шведские</p> | <p>1.Права на программы для ЭВМ операционная система для персонального компьютера Win SL 8 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine. Права на программы для ЭВМ обновление операционной системы для персонального компьютера Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные. 2.Программа для ЭВМ Office Standard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition. Договор</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p>3. помещения для самостоятельной работы: аудитория № 613 (гуманитарный корпус), читальный зал, библиотека (гуманитарный корпус).</p> | <p>стенки – 5 шт., набивные мячи – 10 шт Зал кикбоксинга: ковер борцовский – 1 шт., мешки боксерские – 5 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажеры – 2 шт. Зал тяжелой атлетики: тренажеры – 10 шт. Лыжная база: лыжные пары – 120 шт. Спортивная площадка: ворота мини-футбольные – 2 шт., площадка для мини-футбола - 1 шт, для баскетбола – 1 шт., для волейбола – 1 шт. Читальный зал Учебная мебель, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт. Библиотека Стол компьютерный, шкаф, стул для посетителей, стеллажи Аудитория № 613 Учебная мебель, доска, моноблок стационарный – 15 шт.</p> | <p>№114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные. 3. Права на использование программного обеспечения антивирус для рабочих станций, файловых серверов, серверов масштаба предприятия, мобильных устройств Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный, подписка на 1 год. Договор №31705437224 от 04.09.2017 г. 4. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ». Модуль «Программный комплекс поиска текстовых заимствований в открытых источниках сети интернет «Антиплагиат-интернет». Договор №229 от 02.05.2017 г. 5. Справочная правовая система Консультант Плюс. Договор №31705775411 от 07.12.2017 г. 3. Программы для ЭВМ AcademicEdition Networked Volume Licenses RAD Studio XE7 Professional Concurrent ELC. Договор №114 от 12.11.2014 г.</p> |
|--|--|---|

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 1 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 35,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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 .</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности</p> | | 18 | | | 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 и групповой опрос реферат |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|---------------|--|---------------------------------|
| | средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. | | | | | | | |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов | | 18 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 36 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 1 семестре

заочная

форма обучения

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

Форма (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 .</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности</p> | | | | 28 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----|---------------|--|---------|--|
| | средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. | | | | | | | |
| 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 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> | | | 26 | 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 | |

| № 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 |
| 3. | <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</p> | | | | 26 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|----|--------------|---|---------|
| | <p>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> | | | | | | | |
| 4. | <p>Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p> | | | | 26 | 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</p> | Реферат |

| № 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 |
| 5. | 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 | | | | 26 | 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 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону.</p> <p>Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и 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</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|----|--------------|--|---------|
| | соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. | | | | | | |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа. | | | 26 | 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 |

| № 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 |
| 7. | <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</p> | | | | 26 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|----|---------------|---|---------|
| | <p>предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.</p> <p>Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой 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> | | | | | | | |
| 8. | <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</p> | | | | 26 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям | Реферат |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|
| <p>обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная , для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Стойки : при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.</p> <p>Подачи : открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</p> <p>Удары : фронтальные, нефронтальные; 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.</p> | | | | | | <p>тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону</p> | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по</p> | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>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> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| № 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 |
| 9. | Учебные и тренировочные игры. Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. | | 4 | | 28 | 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 |
| 10. | Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников. | | | | 26 | 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 |

| № 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 |
| 11. | <p>Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения участников. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. 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</p> | | | | 26 | 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 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|------|---------------|---|---------|
| | <p>игре. Разбор прошедшей игры. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p> | | | | | | | |
| 12. | <p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение 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.</p> | | | | 25,8 | 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> | Реферат |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|-------|--|--|--|
| | Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма. | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 4 | | 319,8 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 2 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 64 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 64 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 63,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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.</p> | | 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 | Индивидуальный и групповой опрос реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|--------------|--|--|
| | <p>Тактика игры, её характеристика, разновидности.</p> <p>Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.</p> <p>Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих.</p> <p>Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p> | | | | | | | |
| 2. | <p>Сведения о строениях и функциях организма человека.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма</p> | | 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</p> | <p>Контрольные нормативы , реферат</p> |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----------|--|--|--|---|--|
| <p>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> | | | | | | | <p>тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону</p> | |
| <p>Всего часов:</p> | | | <p>64</p> | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 3 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 54 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 53,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. 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.</p> | | 28 | | | 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 и групповой опрос реферат |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по бадминтону.</p> <p>Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и 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</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|--------------|--|---------------------------------|
| | тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. | | | | | | | |
| 2. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа | | 26 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|--|--|--|--|
| | <p>(поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.</p> | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 4 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 35,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | 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 | | 18 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|---------------|---|--------------------------------|
| | <p>и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.</p> <p>Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой 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> | | | | | | | |
| 2. | <p>Тактическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов</p> | | 18 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по бадминтону, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника | Реферат, контрольные нормативы |

| | | |
|--|---|--|
| <p>игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Стойки : при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.</p> <p>Подачи : открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</p> <p>Удары : фронтальные, нефронтальные; 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</p> | <p>игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по бадминтону</p> | |
|--|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>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. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам</p> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|----|--|--|--|--|--|
| | <p>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. 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: | | 36 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 5 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 72 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 72 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 71,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | | 36 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 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, | | 36 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|--|--|--|--|
| | собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований. | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 72 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Бадминтон на 6 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 66 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 66 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 65,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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.</p> <p>Возможные положения тактического плана в процессе игры.</p> <p>Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в</p> | | 34 | | | 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>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> | | | | | | | |
| 2. | <p>Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по бадминтону и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, сетки) и его назначение. Воланы, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.</p> | | 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>Контрольные нормативы , реферат</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|--|--|--|--|
| | Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 66 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 1 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 35,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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 |
| | Раздел 1: Теоретическая подготовка. | | | | | | | |
| 1. | 1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 1.2. Общая характеристика игровой деятельности. | | 4 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|
| | Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям. | | | | | | | |
| 3. | 2.1 Методика обучения техники перемещения. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 4. | 2.2 Методика обучения техники бегового шага. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 5. | 2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|--------------|--|--|
| | | | | | | | тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | |
| 6. | 2.4 Методика обучения техники бега по дугам. | | 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 | Индивидуальный, групповой опрос, реферат |
| 7. | 2.5 Методика обучения прыжков с места. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 36 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 1 семестр

заочная

форма обучения

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

Форма (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 |
| | Раздел 1: Теоретическая подготовка. | | | | | | | |
| 1. | 1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов. | | | | 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 |
| 2. | 1.2. Общая характеристика игровой деятельности. | | | | 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 | реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|----|---------------------------------------|--|---------|
| | | | | | | | по баскетболу | |
| | Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям. | | | | | | | |
| 3. | 2.1 Методика обучения техники перемещения. | | | | 12 | 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 |
| 4. | 2.2 Методика обучения техники бегового шага. | | | | 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 |
| 5. | 2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях. | | | | 12 | Основная:1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком | реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|----|--------------|---|---------|
| | | | | | | | и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | |
| 6. | 2.4 Методика обучения техники бега по дугам. | | | | 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 |
| 7. | 2.5 Методика обучения прыжков с места. | | | | 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 |

| № 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 |
| 8. | Методика обучения владения мячом. | | | | 12 | 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 |
| 9. | Методика обучения ловли мяча. | | | | 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 |
| 10. | Методика обучения бросков. | | | | 12 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | реферат |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|--|--|----|---|--|---------|
| | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | | |
| 11. | Методика обучения передач. | | | | 12 | 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 |
| 12. | Методика обучения ведения мяча. | | | | 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 |
| 13. | Методика обучения выбивания. | | | | 12 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или | реферат |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|--|--|----|---------------|---|---------|
| | | | | | | | иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | |
| 14. | Методика обучения вырывания. | | | | 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 |
| 15. | Методика обучения перехватов. | | | | 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 |

| № 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 |
| 16. | Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | | | 12 | 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 |
| 17. | Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | | | 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 |
| 18. | Двусторонняя учебная игра. | | | | 12 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | реферат |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|----|---------------------------------------|---|---------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | |
| 19. | Личная и зонная защита. Противодействия защите. | | | | 12 | 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 |

| № 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 |
| 20. | Игровая подготовка. | | | | 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 |
| 21. | Соревновательная подготовка. | | | | 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 |

| № 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 |
| 22. | Тренировочные занятия. | | 4 | | 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 |
| 23. | Тренировочные упражнения с мячом. | | | | 14 | 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 |

| № 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 |
| | Раздел 3. Физическая подготовка | | | | | | | |
| 24. | 3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. | | | | 14 | 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 |
| 25. | 3.2 Упражнения для развития общих физических качеств. | | | | 14 | 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 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|-------|---------------|--|---------|
| 26. | 3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. | | | | 14 | 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 |
| | Всего часов: | | 4 | | 319,8 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 2 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 64 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 64 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 63,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | 2.6 Методика обучения владения мячом. | | 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 | Контрольные нормативы, реферат |
| 2. | 2.7 Методика обучения ловли мяча. | | 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 | Контрольные нормативы, реферат |
| 3. | 2.8 Методика обучения бросков. | | 8 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Реферат, контрольные нормативы |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|--|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | |
| 4. | 2.9 Методика обучения передач. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 5. | 2.10 Методика обучения ведения мяча. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 6. | 2.11 Методика обучения выбивания. | | 8 | | | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|----|--|--|---------------|--|---------------------------------|
| | | | | | | | иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | |
| 7. | 2.12 Методика обучения вырывания. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 8. | 2.13 Методика обучения перехватов. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 64 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 3 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 54 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 53,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | 2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | 14 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | 16 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 3. | 2.16 Двусторонняя учебная игра. | | 12 | | | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|--|--|--------------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу | |
| 4. | 2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите. | | 12 | | | 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 |
| | Всего часов: | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 4 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 35,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | | 18 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 2.19 Соревновательная подготовка. | | 18 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 36 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 5 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 72 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 72 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 71,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | | 36 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 2.21 Тренировочные упражнения с мячом. | | 36 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| Всего часов: | | | 72 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 6 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 66 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 66 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 65,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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 |
| | Раздел 3. Физическая подготовка | | | | | | | |
| 1. | 3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. | | 22 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 3.2 Упражнения для развития общих физических качеств. | | 22 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 3. | 3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при | | 22 | | | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|--|----|--|--|--|---|--|
| | выполнении приемов игры. | | | | | | 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: | | 66 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 1 семестр
очная

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 35,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|--|---|
| | | Л К | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Раздел 1: Теоретическая подготовка. | | | | | | | |
| 1. | 1.1 Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки. | | 6 | | | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 1.2 Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и | | 6 | | | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|---|---------------------------------|
| | страховка. | | | | | | волейболу | |
| | Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям. | | | | | | | |
| 3. | 2.1 Методика обучения стойкам. | | 6 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу | Контрольные нормативы , реферат |
| 4. | 2.2 Методика обучения перемещениям и остановкам. | | 6 | | | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу. | Контрольные нормативы , реферат |
| 5. | 2.3 Методика обучения прыжкам. | | 4 | | | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|--------------|---|---------------------------------|
| | | | | | | | в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу | |
| 6. | 2.4 Методика обучения передачам снизу. | | 6 | | | | 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. | Контрольные нормативы , реферат |
| 7. | 2.5 Методика обучения передачам сверху. | | 6 | | | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 36 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 1 семестр

заочная

форма обучения

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

Форма (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 |
| | Раздел 1: Теоретическая подготовка. | | | | | | | |
| 1 | Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки. | | | | 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 |
| 2 | Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и | | | | 14 | 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 |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|----|--|--|---------|
| | страховка. | | | | | | волейболу | |
| | Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям. | | | | | | | |
| 3 | Методика обучения стойкам. | | | | 14 | 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 |
| 4 | Методика обучения перемещениям и остановкам. | | | | 14 | 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 |
| 5 | Методика обучения прыжкам. | | | | 14 | 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 | реферат |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|--|----|--------------|--|---------|
| | | | | | | | в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу | |
| 6 | Методика обучения передачам снизу. | | | | 14 | | 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 |
| 7 | Методика обучения передачам сверху. | | | | 14 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|----|---------------------------------------|--|---------|
| 8 | Групповые взаимодействия на площадке. | | | | 14 | 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 |
| 9 | Командные действия в нападении и защите. | | | | 14 | 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 |
| 10 | Тактика игры. Двусторонняя учебная игра. | | | | 14 | 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 |
| 11 | Методика обучения подачам. | | | | 14 | Основная:1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и | реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|--|----|---------------|--|---------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу | |
| 12 | Методика обучения атакующим приемам. | | | | 14 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|----|---------------------------------------|--|---------|
| 13 | Методика обучения приемам игры в защите. | | | | 14 | 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 |
| 14 | Методика обучения блокированию. | | | | 14 | 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 |
| 15 | Методика обучения приему подач. | | | | 14 | 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 | реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|----|---------------------------------------|--|---------|
| | | | | | | | соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу | |
| 16 | Игровые и соревновательные упражнения по ФП. | | | | 14 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|--|--|----|---------------|--|---------|
| 17 | Игровая подготовка. | | | | 14 | 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 |
| 18 | Соревновательная подготовка. | | | | 14 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|---|--|----|---------------|--|-------------------------------------|
| 19 | Тренировочные занятия. | | 4 | | 14 | 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 волейбол | реферат контрольные нормативы |
| 20 | Тренировочные упражнения с мячом. | | | | 14 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|-------|---------------------------------------|--|---------|
| | Раздел 3. Физическая подготовка | | | | | | | |
| 21 | Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. | | | | 14 | 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 |
| 22 | Упражнения для развития прыгучести. | | | | 14 | 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 |
| 23 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. | | | | 13,8 | 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 | реферат |
| | Всего часов: | | | 4 | 319,8 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 2 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 64 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 64 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 63,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | 2.6 Групповые взаимодействия на площадке. | | 12 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 2.7 Командные действия в нападении и защите. | | 14 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 3. | 2.8 Тактика игры. Двусторонняя учебная игра. | | 12 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по волейболу, анализ тренировок и соревновательных игр, | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|
| | | | | | | | ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по волейболу | |
| 4. | 2.9 Методика обучения подачам. | | 14 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 5. | 2.10 Методика обучения атакующим приемам. | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 64 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 3 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 54 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 53,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | | 14 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 2.12 Методика обучения блокированию. | | 14 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|
| 3. | 2.13 Методика обучения приему подач. | | 14 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 4. | 2.14 Игровые и соревновательные упражнения по ФП. | | 12 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 4 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 35,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | 2.15 Игровая подготовка. | | 18 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 2.16 Соревновательная подготовка. | | 18 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 36 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 5 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 72 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 72 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 71,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | | 36 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2. | 2.18 Тренировочные упражнения с мячом. | | 36 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 72 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Волейбол на 6 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 66 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 66 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 65,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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 |
| | Раздел 3. Физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | 3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. | | 22 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| 2 | 3.2 Упражнения для развития прыгучести. | | 22 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|----|--|--|----------------|--|---------------------------------|
| 3 | 3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. | | 22 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |
| | Всего часов: | | 66 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 1 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 35,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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 .</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и</p> | | 18 | | | 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 и групповой опрос реферат |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|--------------|--|---|
| | спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. | | | | | | | |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов | | 18 | | | 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 Контрольные нормативы |
| | Всего часов: | | 36 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 1 семестр

заочная

форма обучения

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

Форма (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 .</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности</p> | | | | 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 |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|----|---------------|---|---------|
| | <p>средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p> | | | | | | |
| 2. | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов</p> | | | 26 | 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> | реферат |

| № 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 |
| 3. | <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</p> | | | | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|----|--------------|---|---------|
| | <p>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> | | | | | | | |
| 4. | <p>Сведения о строениях и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими</p> | | | | 26 | 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</p> | реферат |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>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> | | | | | | | <p>методических материалов по мини-футболу</p> | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| № 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 |
| 5. | <p>Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. Закаливание. режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические</p> | | | | 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 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>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.</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</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|----|--------------|--|---------|
| | соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. | | | | | | |
| 6. | <p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>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</p> <p>Общее понятие осмотра врача). Раны и их разновидности.</p> <p>Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа.</p> | | | 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 |

| № 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 |
| 7. | Мини-футбол . 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, | | 4 | | 28 | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|----|--------------|--|---------|
| | 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. | | | | | | | |
| 8. | <p>Тактическая подготовка</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка.</p> <p>Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих)</p> <p>Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество,</p> | | | | 28 | 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 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>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 к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать</p> | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p> 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. 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 </p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>на точность и дальность.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.</p> <p>Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением.</p> <p>Удары на точность.</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.</p> <p>Остановка грудью летящего мяча.</p> <p>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 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. Техника</p> | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.</p> <p>Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| № 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 |
| 9. | <p>Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».</p> <p>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</p> | | | | 28 | 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 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов</p> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|----|---------------|--|---------|
| | <p>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 свободно от опеки партнёру.</p> <p>Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p> | | | | | | | |
| 10. | <p>Правила игры. Организация соревнований. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.</p> | | | | 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 |

| № 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 |
| 11. | <p>Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в</p> | | | | 28 | 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 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>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> | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|-------|--------------|--|---------|
| 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.</p> | | | | 23,8 | 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 |
| | Всего часов: | | 4 | | 319,8 | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 2 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 64 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 64 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 63,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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 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.</p> | | 32 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|--------------|--|--|
| | <p>Тактика игры, её характеристика, разновидности.</p> <p>Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.</p> <p>Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих.</p> <p>Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.</p> | | | | | | | |
| 2. | <p>Сведения о строениях и функциях организма человека.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма</p> | | 32 | | | 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</p> | <p>Контрольные нормативы , реферат</p> |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----------|--|--|--|---|--|
| <p>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> | | | | | | | <p>тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по мини-футболу</p> | |
| <p>Всего часов:</p> | | | <p>64</p> | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 3 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 54 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 53,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. 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.</p> | | 28 | | | 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>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.</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</p> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|--------------|--|---------------------------------|
| | тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. | | | | | | | |
| 2. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|--|--|--|--|
| | растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. | | | | | | | |
| | Всего часов: | | 54 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 4 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 35,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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. | 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 | | 18 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|---------------|---|---------------------------------|
| | 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. | | | | | | | |
| 2. | <p>Тактическая подготовка</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка.</p> <p>Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих)</p> <p>Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное</p> | | 18 | | | 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> | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>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 к труду, смелость, решительность, настойчивость в</p> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>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</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и 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. 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 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. 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.</p> <p>Перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p> | | | | | | | |
| Всего часов: | | 36 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 5 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 72 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 72 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 71,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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</p> | | 36 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии</p> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|---------------|---|--------------------------------|
| | <p>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> | | | | | | | |
| 2. | <p>Правила игры. Организация и проведение соревнований. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской</p> | | 36 | | | 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, | Реферат, контрольные нормативы |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|--|--|---|--|
| | терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. | | | | | | разбор методических материалов по мини- футболу | |
| | Всего часов: | | 72 | | | | | |

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Мини-футбол на 6 семестр

очная

форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 66 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 66 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 65,8 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/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 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.</p> <p>Возможные положения тактического плана в процессе игры.</p> | | 32 | | | 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 | Контрольные нормативы , реферат |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|--------------|---|---------------------------------------|
| | <p>Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.</p> <p>Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру.</p> <p>Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков.</p> <p>Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.</p> | | | | | | | |
| 2. | <p>Места проведения занятий.</p> <p>Оборудование и инвентарь.</p> <p>Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию.</p> <p>Спортивный зал или комплекс перед</p> | | 66 | | | 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>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> | | | | | | | |
| Всего часов: | | 66 | | | | | |